



BEWEEGGIDS 2026

BEWEEG- EN SPORTGIDS VOOR 50-PLUSSERS



www.s-sport.nl

 **S-SPORT**
SAMEN ZORGEN WE VOOR DE JUISTE BEWEGING



Sporten en bewegen: het brengt zo ontzettend veel! Het houdt ons zo lang mogelijk fit en gezond, fysiek en mentaal. Misschien nog belangrijker: samen sporten en bewegen brengt ook veel gezelligheid en soms zelfs nieuwe vriendschappen. En hoe leuk is het, om iets nieuws te ontdekken en te leren? Zo verwelkomt bijvoorbeeld de roeivereniging regelmatig mensen die al aardig wat levenservaring hebben, maar nog geen enkele ervaring opdeden met roeien.

Om mee te doen, is leeftijd niet belangrijk. Of je nu net de 50 bent gepasseerd of al een hoge leeftijd hebt bereikt: er is altijd een passende activiteit te vinden waaraan je mee kunt doen, op je eigen niveau.

In deze Beweeggids kom je mooie foto's tegen van inwoners van de gemeente 's-Hertogenbosch. Zoals de foto van Gerda. Ze was 91 jaar toen we haar vereeuwigden tijdens haar wekelijkse Beweeg u Fit!-les. Lopen lukt haar niet meer goed. Tijdens de les gebruikt ze daarom een wandelstok en sommige oefeningen doet ze op een stoel. Haar enthousiasme is er niet minder om; het kopje koffie na afloop slaat ze nooit over. Monique (81 jaar) speelde tot haar 80^e wekelijks hockey bij de veteranen. Al ruim 25 jaar doet ze bovendien elke week mee met 50Plus Sport én ze speelt elke dag jeu de boules. De 71-jarige Roy ondervond hoe een gezonde leefstijl hem hielp. Door te gaan sporten, meer te bewegen en anders te eten heeft hij geen diabetes meer.

Zulke positieve ervaringen gunnen we iedereen. Met deze Beweeggids helpen we je daarom op weg. Het aanbod aan sport- en beweegactiviteiten voor 50-plussers is ontzettend breed. Of je nu sportief bent of juist wat rustiger aan wilt doen: er is altijd iets dat bij je past. In deze gids staat alles per wijk op een rij. Zo zie je snel wat er bij jou in de buurt te doen is.

Twijfel je nog welke activiteit bij je past, of heb je hulp nodig bij het starten? De Sport- en Beweegadviseurs van team 'S-PORT staan voor je klaar. Op pagina 12 en 13 stellen zij zich aan je voor.

Ik wens je veel plezier, energie en mooie ontmoetingen tijdens het bewegen!

Marianne van der Sloot
Wethouder Sport gemeente 's-Hertogenbosch



LEESWIJZER

In deze Beweeggids staat het sport- en beweegaanbod per wijk op een rij. Wil je liever een specifieke sport beoefenen, en mag dat ook buiten je wijk? Kijk dan op pagina 122 en 123 voor een overzicht per sportsoort. Daarnaast bevat deze gids wandeltips en een overzicht van openbare beweegplekken, jeu-de-boulesbanen, zwembaden en fysiotherapeuten.

EVEN VOORSTELLEN: DE SPORT- EN BEWEEGADVISEURS VAN 'S-PORT	pag. 10
EVEN VOORSTELLEN: DE BUURTSPOORTCOACHES	pag. 15
HOEVEEL BEWEGEN OM GEZOND TE BLIJVEN?	pag. 17
TEST JE KENNIS	pag. 19
TIPS EN OEFENINGEN VOOR THUIS	pag. 21
BLIJF IN BALANS: VOORKOM VALLEN	pag. 24
SPORTEN EN BEWEGEN MET EEN BEPERKING	pag. 27
DE BOSSCHE PAS: GRATIS VOOR INWONERS MET EEN LAAG INKOMEN	pag. 29

SPORT- EN BEWEEGAANBOD PER WIJK BINNENSTAD, MUNTEL/VLIERT	pag. 30
Beweeg je blij	pag. 30
Biljarten	pag. 30
Boksen 50 Plus	pag. 31
Boxing	pag. 31
Bridge	pag. 31

Duofietsen	pag. 31
Easy pilates	pag. 31
Fascia	pag. 32
Fascia care	pag. 32
Fit en Vitaal	pag. 32
Fysiovitaal	pag. 32
Gym, Beweeg u Fit! 65+	pag. 32
Gym, Beweeg u Fit! 65+	pag. 33
Jeu de boules	pag. 33
NAH boksen (Harleon-workout)	pag. 33
Parkinson boksen (Harleon-workout)	pag. 33
Pilates	pag. 34
Roeien	pag. 34
Stoelyoga	pag. 34
Tai Chi en Qi Gong	pag. 34
Valpreventie	pag. 34
Valpreventie	pag. 35
Vitality 50+	pag. 35
Vitality 65+	pag. 35
Wandelen	pag. 35
Wielrennen	pag. 37
Yoga	pag. 37
Yoga, Beweeg u Fit! 65+	pag. 37
—	
GRAAFSEPOORT (INCLUSIEF HINTHAM)	pag. 38
50Plus Sport	pag. 38
Aqua Vitaal	pag. 38
Aquavitaal - een leven lang fit!	pag. 39
Braintraining op de dansvloer	pag. 39
Bridge	pag. 39
Bridge-cursus	pag. 39
COPD fysiotherapie	pag. 39
Dammen	pag. 40
Dansen	pag. 40

Duofietsen	pag. 40
Fit en Vitaal	pag. 40
Fitness senioren	pag. 40
Functionele vaardigheden training	pag. 41
Gla:d fysiotherapie	pag. 41
Gym, Beweeg u Fit! 65+	pag. 41
Handboogschieten	pag. 41
Jazzfit dans 60+	pag. 42
Koersbal	pag. 42
Moderne dans	pag. 42
Schaken	pag. 42
Senioren fitness	pag. 42
Stoelyoga	pag. 43
Tai Chi	pag. 43
Tennis	pag. 43
Valpreventie	pag. 43
Walking Football	pag. 43
Yoga	pag. 45
Yoga, Beweeg u Fit! 65+	pag. 45
Zwem u Fit	pag. 45
Zumba	pag. 45
Zwemmen	pag. 45
—	
MAASPOORT EN EMPEL	pag. 46
Bachata solo dans	pag. 46
Beter bewegen Fysiom	pag. 46
Biljarten	pag. 47
Bowlen	pag. 47
Bridge	pag. 47
Dans salsa	pag. 47
Duofietsen	pag. 48
Gezond Bewegen	pag. 48
Gym, Beweeg u Fit! 65+	pag. 48
Gymnastiek 55+	pag. 48
Linedance	pag. 49
Pickleball	pag. 49

Pilates	pag. 49
Schaken	pag. 49
Schermen	pag. 49
Seniorentaining	pag. 51
Sjoelen	pag. 51
Tennis	pag. 51
Tennis - gemengd dubbel	pag. 51
Tennis - voor dames	pag. 51
Tennis - voor heren	pag. 52
Valpreventie	pag. 52
Walking Basketball	pag. 52
Wandelen	pag. 52
Wandelen	pag. 53
Weerbaarfit 55+	pag. 53
Yoga	pag. 53
Yoga, Beweeg u Fit! 65+	pag. 53
Zumba gold	pag. 53
—	
NOORD	pag. 54
Badminton	pag. 54
Bewegen op muziek	pag. 54
Bootcamp	pag. 55
Bowls	pag. 55
Club Vitaal	pag. 55
Conditieverbetering	pag. 55
Duofietsen	pag. 55
Dynamic Tennis	pag. 56
Fitness senioren	pag. 56
Fitness voor vrouwen	pag. 56
Fysio Fitness	pag. 56
Go - bordspel	pag. 57
Gym op muziek voor vrouwen	pag. 57
Gym, Beweeg u Fit! 65+	pag. 57
Gym, Beweeg u Fit! 65+	pag. 58
Hart in Beweging	pag. 58
Hatha yoga	pag. 58

Lijndans, Beweeg u Fit! 65+	pag. 58	Biljarten	pag. 70	Stoelyoga	pag. 82	Tai Chi - Qi Gong	pag. 94
Pilates	pag. 59	Biljarten	pag. 71	Tafeltennis	pag. 82	Valpreventie	pag. 94
Salsa	pag. 59	Bridge	pag. 72	Tai Chi	pag. 82	Vitaliteits Sport	pag. 94
Sport en bewegen	pag. 59	Bridge 55+	pag. 72	Valpreventie	pag. 82	Wandel je fit	pag. 94
Tafeltennis	pag. 59	Bridge cursus	pag. 72	Valpreventie	pag. 83	Werelddans, Beweeg u Fit!	
Tai Chi en Qi Gong	pag. 59	Circle Mobility	pag. 73	Voetbal 55+	pag. 83	65+	pag. 95
Valpreventie	pag. 60	Dans - Line Dance	pag. 73	Walking Football	pag. 83	Yoga, Beweeg u Fit! 65+	pag. 95
Volleybal	pag. 60	Dans - Werelddansen	pag. 73	Walking Hockey	pag. 83		
Wandelen	pag. 60	Dans je vrij	pag. 73	Wandelen	pag. 85	ZUIDOOST	pag. 96
Yoga	pag. 61	Duofietsen	pag. 73	Yoga	pag. 86	50Plus Sport	pag. 96
Zeker bewegen	pag. 61	Fietsen	pag. 74	Zumba	pag. 86	Actief & Ontmoeten	pag. 97
Zumba	pag. 61	Fit & Vitaal senioren gym	pag. 74	Zwemmen	pag. 86	Beweegfit senioren	pag. 97
Zumba plus	pag. 61	Fitness senioren	pag. 74	Zwemmen Fifty Fit	pag. 87	Biljarten	pag. 97
		Fysio fitness	pag. 74			Braintraining op de dansvloer	pag. 97
NULAND EN VINKEL	pag. 62	Geenbergen actief	pag. 75	WEST EN ENGELN	pag. 88	Bridge	pag. 97
Biljart	pag. 62	Geocaching	pag. 75	50Plus Sport	pag. 88	Combisporten 55+	pag. 98
Bridge	pag. 63	Groepsles 50+ fit	pag. 75	Badminton	pag. 89	COPD fysiotherapie	pag. 98
Fitness - seniorenfit	pag. 63	Gym dames	pag. 75	Bewust Actief	pag. 89	Dames gym	pag. 98
Fysio-fitness	pag. 63	Gym, Beweeg u Fit! 65+	pag. 75	Biljart	pag. 89	Duofietsen	pag. 98
Gym	pag. 63	Handboogschieten	pag. 77	Bridge	pag. 90	Fietsen	pag. 99
Gym	pag. 64	Hoelahoepen	pag. 77	Bridge leren en spelen	pag. 90	Fitness - HIT training voor	
Jeu de boules	pag. 64	Jeu de boules	pag. 77	Duofietsen	pag. 90	senioren	pag. 99
Koersbal	pag. 64	Klaverjassen	pag. 77	Easy Flow Yoga	pag. 90	Gezond Bewegen	pag. 99
Meer Bewegen voor Ouderen	pag. 65	Koersbal	pag. 78	Fysiovitaal	pag. 91	GLA:D fysiotherapie	pag. 99
Nordic walking	pag. 65	Kyokushin karate	pag. 78	Gezond Bewegen	pag. 91	Gym, Beweeg u Fit! 65+	pag.100
Nuland Actief	pag. 65	Loopgroep Rosmalen		GLA:D fysiotherapie	pag. 91	Hatha yoga	pag.100
Valpreventie	pag. 65	(hardlopen)	pag. 78	Gym	pag. 91	Jeu de boules	pag.100
Voetbal 55+	pag. 67	Moderne dans	pag. 78	Gym, Beweeg u Fit! 65+	pag. 91	Sneeuwfit	pag.100
Wandelen	pag. 67	Molenhoek actief	pag. 78	Gym, Beweeg u Fit! 65+	pag. 92	Toerkajak varen	pag.100
Yoga	pag. 67	Nordic walking	pag. 79	Jeu de boules	pag. 92	Valpreventie	pag.101
		Pickleball	pag. 79	Jeu de boules (pétanque)	pag. 92	Walking Football B.L.C.	
ROSMALN NOORD/ZUID EN		Pickleball & Tafeltennis	pag. 79	Koersbal	pag. 92	(Old Stars)	pag.101
GROOTE WIELEN	pag. 68	Pilates	pag. 79	Lijndans, Beweeg u Fit! 65+	pag. 93	Wandelen rondje Oosterplas	pag.101
Badminton	pag. 68	Pilates	pag. 80	Medifitness	pag. 93	Yoga buitenlessen	pag.101
Badminton	pag. 69	Powerwalking	pag. 80	Ouderen in actie	pag. 93	Yoga, Beweeg u Fit! 65+	pag.103
Beweeggroepen	pag. 69	Qi Gong	pag. 81	Ouderenfit	pag. 93		
Bewegen onder begeleiding	pag. 69	Schaken	pag. 81	Tafeltennis Old Stars	pag. 93		
		Sportinstuif	pag. 81				



OPENBARE BEWEEGTUINEN EN BEWEEGPLEKKEN	pag.104
JEU-DE-BOULESBANEN	pag.105
WANDELEN	pag.107
ZWEMBADEN (IN EEN STRAAL VAN 20 KM)	pag.109
FYSIOTHERAPEUTEN	pag.110
Binnenstad, Muntel/Vliert	pag.110
Graafsepoort	
(inclusief Hintham)	pag.111
Maaspoort & Empel	pag.112
Noord	pag.115
Nuland en Vinkel	pag.116
Rosmalen Noord en Zuid & Groote Wielen	pag.116
West en Engelen	pag.118
Zuidoost	pag.119
SPORTEN OP SOORT	pag.122
OPROEP: WORD LESGEVER!	pag.124
COLOFON	pag.125
OVER 'S-PORT	pag.127





EVEN VOORSTELLEN: DE SPORT- EN BEWEEGADVISEURS VAN 'S-PORT

Weet je niet welke activiteit bij je past? Vind je het moeilijk om de eerste stap te zetten, of zou je het fijn vinden als we met je meegaan naar een kennismaking? Ben je 50-plusser en spreekt het aanbod in deze gids je (nog) niet aan, maar ben je wél op zoek naar een leuke sport- of beweegactiviteit? Wat jouw vraag ook is: de Sport- en Beweegadviseurs van team 'S-PORT staan voor je klaar.

Samen kijken we naar wat er mogelijk is. Graag vertellen we je meer over het sport- en beweegaanbod in jouw wijk. **Neem gerust contact op. Onze hulp is gratis!**



Op www.s-port.nl/sport-en-beweegadviseurs vind je een filmpje waarin de Sport- en Beweegadviseurs zich voorstellen en kort uitleggen hoe ze jou kunnen helpen.



DE SPORT- EN BEWEEGADVISEURS VOLWASSENEN EN SENIOREN



HILDE BERENTSCHOT

Sport- en Beweegadviseur Volwassenen en Senioren bij team 'S-PORT. Aanspreekpunt voor bewoners van Groote Wielen, Maaspoort en Empel.

'Ik ben graag in beweging. Geregeld wandelen en hardlopen in de natuur, een rondje fietsen en ook een wekelijkse pilates-les. De inspanning vind ik fijn en tegelijkertijd vind ik ontspanning in het bewegen.'

Telefoon: 06 25 30 34 53

E-mail: h.berentschot@s-hertogenbosch.nl



KARLIJN COPPENS

Sport- en Beweegadviseur Volwassenen en Senioren bij team 'S-PORT. Aanspreekpunt voor bewoners van Zuid, Nuland en Vinkel.

'Ik wandel en ga graag kickboksen of crossfitten. Ik vind het fijn om zo mijn hoofd leeg te maken en gezond te blijven, maar ga ook zeker voor de gezelligheid van de groep. Dat plezier gun ik jou ook!'

Telefoon: 06 29 65 67 36

E-mail: k.coppens@s-hertogenbosch.nl



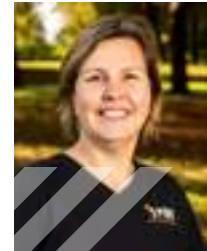
MATTI VAN DEN ELZEN

Sport- en Beweegadviseur Volwassenen en Senioren bij team 'S-PORT. Aanspreekpunt voor bewoners van Noord, West (De Kruiskamp, De Schutskamp, Deutenen) en Engelen.

'Bewegen maakt mij gelukkig en ik ervaar er veel voordelen van. Graag breng ik mijn enthousiasme over op zoveel mogelijk mensen, zodat zij ook in beweging komen.'

Telefoon: 06 27 88 62 70

E-mail: matti.vandenelzen@s-hertogenbosch.nl



LINDA PEETERS

Sport- en Beweegadviseur Volwassenen en Senioren bij team 'S-PORT. Aanspreekpunt voor bewoners van de Binnenstad, Muntel/Vliert en West (Boschveld, Paleiskwartier).

'Ik hou van sporten en bewegen en help graag anderen om dat ook te doen. Je kunt me op verschillende plekken vinden: op de tennisbaan of bij een pilates-les in de sportzaal.'

Telefoon: 06 15 04 65 98

E-mail: l.peeters@s-hertogenbosch.nl



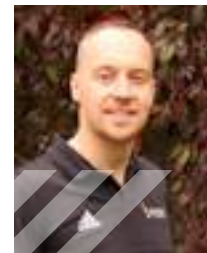
LIEKE DE VRIES

Sport- en Beweegadviseur Volwassenen en Senioren bij team 'S-PORT. Aanspreekpunt voor bewoners van Oost, Graafsepoort en Rosmalen.

'Ik hou van sporten en bewegen, het geeft mij rust en nieuwe energie. Graag breng ik mijn motivatie om te bewegen over op anderen zodat zij ook enthousiast raken!'

Telefoon: 06 11 20 37 42

E-mail: l.devries@s-hertogenbosch.nl



LUC VAN EERD

Consulent Sport en Bewegen Uniek Sporten (zie ook pag. 27)

'Ik gun iedereen een leven lang beweegplezier! Soms is dat niet vanzelfsprekend, bijvoorbeeld als je een beperking ervaart. Dan begeleid ik je graag naar een sport- of beweegvorm die bij je past, zodat je met vertrouwen en plezier kunt meedoen.'

Telefoon: 06 54 35 41 28

E-mail: l.vaneerd@s-hertogenbosch.nl

Roy (71 jaar)

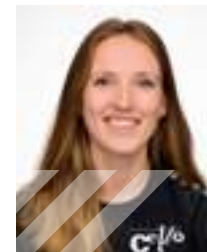
*"Sporten, meer bewegen en anders eten:
het heeft me écht geholpen. Ik heb geen
diabetes meer!"*

**NIENKE VAN DE CAMP**

Buurtsportcoach bij Cello

Telefoon: 06 14 18 78 83

E-mail: n.vandecamp@cello-zorg.nl

**MAXIME VERDIJK**

Buurtsportcoach bij Cello

Telefoon: 06 14 18 78 83

E-mail: m.verdiijk@cello-zorg.nl

**MARLOES BRESSERS**

Buurtsportcoach bij Reinier van Arkel

Telefoon: 06 23 60 51 48

E-mail: m.bressers@reiniervanarkel.nl

**JOOST BAX**

Buurtsportcoach bij Humanitas DMH

Telefoon: 06 27 43 70 91

E-mail: joost.bax@humanitas-dmh.nl

Pieter (54 jaar)

"Als kind ging ik al met m'n vader het water op. Toen ik zelf kinderen kreeg, wilde ik dat ook aan hen meegeven. Inmiddels ben ik al ruim 25 jaar lid van de zeilvereniging!"



HOEVEEL BEWEGEN OM GEZOND TE BLIJVEN?



Mensen die voldoende sporten en bewegen hebben minder kans op gezondheidsklachten. Maar, wat is 'voldoende' bewegen?

De landelijke Gezondheidsraad geeft richtlijnen voor iedereen. Het is een algemeen advies voor iedereen, zodat je weet hoeveel beweging is aanbevolen om gezond te blijven. Het advies is als volgt:

Jeugd 4 tot 18 jaar		Hoeveel kan ik bewegen om gezond te blijven?		Volwassenen en ouderen	
					
1 uur per dag matig intensief bewegen		3x per week spier- en botversterkende activiteiten		2,5 uur per week matig intensief bewegen	
Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.		Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.		Verspreid het bewegen over meerdere dagen.	
					
				2x per week spier- en botversterkende activiteiten	
				Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen	



TEST JE KENNIS

MAAK KANS OP EEN LEUKE PRIJS!



1. Hoeveel minuten per week moet je bewegen om gezond te blijven?

- a. Elke dag 30 minuten erg intensief bewegen.
- b. Minstens 150 minuten matig intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen.

2. Wat betekent matig intensief bewegen?

- a. Je hartslag gaat omhoog, je ademhaling versnelt, praten gaat moeilijker.
- b. Je gaat hevig zweten en je kunt niet echt meer praten tijdens de inspanning.

3. Grijze haren groeien snel. Maar je spiermassa wordt minder met de jaren. Hoeveel % spiermassa verlies je per jaar?

- a. 10% per jaar
- b. 1% per jaar

4. Mag ik traplopen meetellen als matig intensieve beweging binnen de beweegrichtlijnen?

- a. Ja, je mag traplopen als beweging meetellen.
- b. Nee, traplopen telt niet als beweging.

5. Welke voedingsstof is naast calcium, magnesium, vitamine D en vitamine K goed voor stevige botten?

- a. IJzer
- b. Vetten
- c. Eiwitten

DOE MEE!

Elke maand verloten we een leuke prijs onder de goede inzendingen.

Over de uitslag wordt niet gecorrespondeerd. Prijswinnaars krijgen persoonlijk bericht.

Stuur de antwoorden en je naam en adresgegevens per e-mail aan sport@s-hertogenbosch.nl onder vermelding van 'quiz Beweeggids'.

Liever per post? Schrijf de goede antwoorden op een briefkaart of brief (een postzegel is niet nodig) en stuur deze naar:

Team 'S-PORT

T.a.v. Sport- en Beweegadviseurs Volwassenen en Senioren
Antwoordnummer 31
5200 WB 's-Hertogenbosch



Ook thuis kun je in beweging blijven! De oefeningen op de volgende pagina's kun je alleen doen. Of samen met een zorgmedewerker, mantelzorger of familielid.

Ga goed voorbereid van start:

- Zorg dat er geen kledjes of snoeren liggen waar je achter kunt blijven haken.
- Draag stevige schoenen, loop niet op sokken of pantoffels.
- Doe je de oefeningen staand, zet dan toch een stoel in de buurt.
- Leg een telefoon binnen handbereik.
- Zorg dat je goed hebt gegeten en gedronken.

Algemene tips om in beweging te blijven

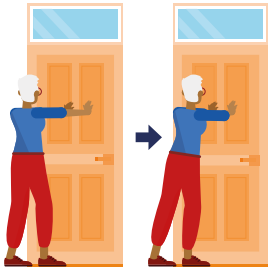
- Voorkom veel stilzitten.
- Wil je nieuwe gewoontes aanleren? Neem dan kleine stapjes. Zo is het makkelijker om te wennen aan de veranderingen.
- Pak vaker de fiets of ga lopend naar je werk, school of de supermarkt.
- Aan het werk? Maak dan een lunchwandeling samen met je collega's.
- Ga je vaak met het openbaar vervoer? Stap dan 1 of 2 haltes eerder uit en wandel het laatste stuk.
- Woon of werk je in een gebouw met een lift? Neem dan vaker de trap.
- Bewegen is makkelijker als je het leuk vindt. Kies daarom een manier die bij jou past.
- Zoek een sportmaatje. Samen sporten is leuk én je kunt elkaar stimuleren. Ga bijvoorbeeld op een teamsport of spreek samen af in de sportschool.

BEWEEGTIPS VOOR THUIS

- **Herhaal elke oefening** 10x in totaal, of 5x links en 5x rechts. Dit is dan 1 set.
- Gaat het goed? Doe van elke oefening **1 of 2 sets extra**. Of voeg gewichtjes (bijvoorbeeld waterflesjes) toe om het zwaarder te maken.
- Houd **minimaal 30 seconden** rust tussen sets en verschillende oefeningen.

Sterk bovenlichaam

Opdrukken



Uitleg

- ▶ Ga bij een **muur of deur** in de buurt staan
- ▶ Zet je voeten **plat** op de grond op **schouderbreedte** en kijk recht naar voren
- ▶ Plaats je **handen** tegen de muur op schouderbreedte en -hoogte
- ▶ **Buig** zodat je bovenlichaam richting de deur of muur beweegt
- ▶ Houd je rug recht
- ▶ **Strek je armen** weer tot je ellebogen nog een klein beetje gebogen zijn

Meer variatie

- ▶ Zet je voeten **verder** van de muur of deur
- ▶ Maak een **push-up** tegen het aanrecht, dit is nog zwaarder

Armen heffen ('appeltjes plukken')



Uitleg

- ▶ Ga **stevig** staan met je voeten op schouderbreedte
- ▶ Plaats je **hakken** tegen de deur, met de onderrug, bovenrug en achterhoofd ook tegen de deur
- ▶ Breng één arm omhoog tot **boven het hoofd**, met de rug van de hand tegen de deur
- ▶ Laat de arm weer zakken en **herhaal** met de andere arm

Meer variatie

- ▶ Houd de armen **lager** bij pijn in de schouders
- ▶ De oefening kun je zwaarder maken met een **gewichtje**

Verbeter de balans

Elleboog naar knie



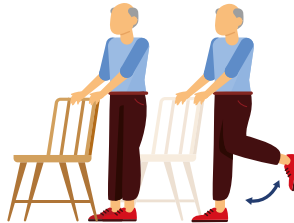
Uitleg

- ▶ Ga goed en stevig **achterin de stoel** zitten
- ▶ Probeer de linker elleboog en rechter knie **naar elkaar toe** te bewegen
- ▶ Beweeg weer terug naar de **beginpositie**
- ▶ Probeer de rechter elleboog en linker knie **naar elkaar toe** te bewegen
- ▶ Beweeg vervolgens weer terug naar de beginpositie

Meer variatie

- ▶ Doe deze oefening **staand**
- ▶ Voeg een **lichte draai** toe in de romp om de richting van de knie te draaien

Staan op 1 been



Uitleg

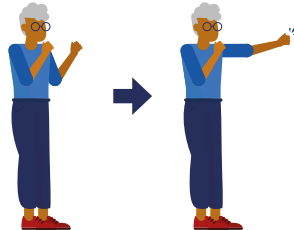
- ▶ Ga achter een **stoel of tafel** staan
- ▶ Pak de **rugleuning** of rand van de tafel vast en til één voet omhoog, achterwaarts tot op kniehoogte
- ▶ Houd deze positie **tien seconden** vast en breng je been daarna weer in ruststand

Meer variatie

- ▶ Doe de oefening **zonder steun**
- ▶ Houd kleine gewichten vast voor **extra balans**

Sterk bovenlichaam

Boksen



Uitleg

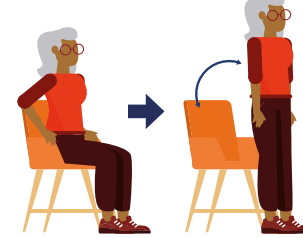
- ▶ Ga staan op een plek met **ruimte**
- ▶ Zet je voeten **plat** op de grond op ongeveer schouderbreedte
- ▶ Breng je vuisten ter hoogte van je borst, houd je schouders **ontspannen**
- ▶ Maak **boksende** bewegingen, wissel links en rechts af
- ▶ Houd de rest van je lichaam **stil**

Meer variatie

- ▶ **Wissel** tussen snelle en langzame stoten
- ▶ Pak een **gewichtje of fles water** in beide handen om het zwaarder te maken

Stevig op de benen

Squat



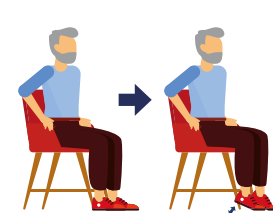
Uitleg

- ▶ Ga rechtop zitten in een **stoel**
- ▶ Zet je **voeten plat** op de grond
- ▶ **Steun** met je handen op de leuning of op de zitting en ga rechtop staan
- ▶ Laat je voeten staan op **dezelfde plek** en ga rustig weer zitten

Meer variatie

- ▶ Houd je handen **voor** je tijdens het opstaan en gaan zitten
- ▶ Maak dezelfde kniebuigingen **zonder de stoel** aan te raken

Op de tenen staan



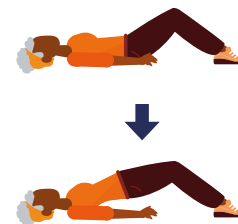
Uitleg

- ▶ Ga rechtop zitten **op het puntje** van een stoel
- ▶ Zet je voeten **plat** op de grond
- ▶ Houd je rug **recht** en kijk naar voren
- ▶ Breng je **hakken** van de grond maar laat je tenen staan
- ▶ Laat je hakken **rustig terugzakken**, maar zet ze niet helemaal terug op de grond

Meer variatie

- ▶ Doe de oefening staand, terwijl je je **vasthoudt** aan een stoel of het aanrecht
- ▶ Doe de oefening op **één been**

Bruggetje



Uitleg

- ▶ Ga op je **rug** liggen
- ▶ Houd je rug recht en **kijk omhoog** met je armen langs je lichaam op de grond
- ▶ Breng je billen rustig **omhoog**
- ▶ Probeer dit **5 tot 10 tellen** vast te houden
- ▶ Breng vervolgens je billen weer **rustig** naar de grond

Scan de QR-code voor tips en ga zelf aan de slag





BLIJF IN BALANS: VOORKOM VALLEN

Iedereen wil gezond ouder worden en zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Een val kan dit helaas in één klap veranderen. Per jaar vallen ongeveer één miljoen mensen van 65 jaar en ouder. Het kan iedereen overkomen! Gelukkig kun je een val voorkomen door jouw valrisico te controleren en in beweging te blijven. Ontdek hoe jij sterk blijft staan.

Controleer je valrisico

Het risico om te vallen neemt toe als je ouder wordt. Beantwoord de volgende vragen en ontdek of je een verhoogde kans hebt om te vallen.

- Ben je de afgelopen 12 maanden gevallen?
- Ben je bezorgd om te vallen?
- Heb je moeite met bewegen, lopen of balans houden?

Heb je op 1 of meer vragen 'ja' geantwoord?
Misschien heb je een verhoogd valrisico.

Ga naar een fysiotherapeut

Heb je een verhoogd valrisico? Neem contact op met een fysiotherapeut in jouw buurt. Samen met hem/haar bepaal je dan wat er nodig is. Kijk op www.s-port.nl/ikstasterk welke fysiotherapeuten valpreventie verzorgen.

Wat zijn de mogelijkheden bij de fysio?

Als je een matig valrisico hebt, kom je in aanmerking voor een valpreventie-training. In een groep werk je aan jouw balans, spierkracht en mobiliteit. Een cursus duurt 5 tot 12 weken, afhankelijk van welke training je volgt. De cursus wordt vergoed door de gemeente 's-Hertogenbosch.

Kijk op www.s-port.nl/ikstasterk bij welke fysiotherapeuten je terecht kunt.



Tips om sterk te blijven staan

- Train je evenwicht en spierkracht
- Controleer je medicijnen
- Eet gezond
- Controleer je ogen
- Zorg voor passende schoenen
- Zorg dat je huis veilig is (haal losliggende kledjes en snoeren weg)



Ga naar
www.s-port.nl/ikstasterk
voor meer uitleg of scan de QR-code.



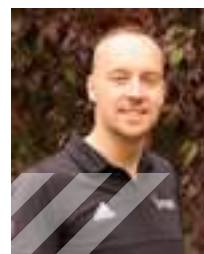
SPORTEN EN BEWEGEN MET EEN BEPERKING



Heb je een (lichamelijke) beperking of aandoening en wil je graag sporten of bewegen? Of het nu gaat om een lichamelijke, auditieve, visuele of verstandelijke beperking, een chronische of psychische aandoening, of een vorm van autisme: er is veel mogelijk. Roeien, boksen, wandelen, rolstoelhockey, medische fitness en nog veel meer.

Luc van Eerd, consulent Uniek Sporten bij team 'S-PORT helpt je graag bij het vinden van een passende sport- of beweegactiviteit:

- Advies bij het kiezen van een geschikte activiteit en informatie over waar je terecht kunt.
- Als je wilt, gaan we mee naar een proefles.
- Hulp bij het regelen van lidmaatschap, begeleiding en andere praktische zaken.
- Antwoord op vragen over vervoer, vergoedingen en hulpmiddelen.



Wil je meer weten?

Neem contact op met Luc van Eerd, consulent Sport en Bewegen Uniek Sporten van 'S-PORT:

Telefoon: 06 54 35 41 28

E-mail: l.vaneerd@s-hertogenbosch.nl

Neem een kijkje op de website www.unieksportenbrabant.nl of scan de QR-code voor meer informatie.



DE BOSSCHE PAS: GRATIS VOOR INWONERS MET EEN LAAG INKOMEN



Heb je weinig te besteden, maar wil je graag sporten? Nieuw in de gemeente 's-Hertogenbosch is de Bossche Pas. Deze (digitale) pas is gratis als je een bijstandsuitkering ontvangt of een laag inkomen hebt.

Heb je recht op een gratis Bossche Pas, dan ontvang je daarover automatisch bericht. Geen bericht ontvangen? Doe dan een aanvraag via de website van de Bossche Pas.

Mensen met een laag inkomen ontvangen een tegoed op hun Bossche Pas. Het tegoed is voor jezelf als volwassene én voor je (eventuele) kinderen. Dit tegoed is onder andere te gebruiken voor sport. Zo kun je er bijvoorbeeld (een deel van) het lidmaatschap bij een sportclub mee betalen. De tegoeden kun je ook besteden bij alle culturele instellingen, verenigingen en sportcentra die op de website www.bosschepas.nl worden genoemd. Daarnaast kun je het tegoed besteden aan sportartikelen. De deelnemende winkels vind je ook op de website.

Voor inwoners die de Bossche Pas niet gratis krijgen, is de pas te koop. Met de Bossche Pas kun je gebruikmaken van verschillende acties. Zo kun je bijvoorbeeld voordelig een sport uitproberen.

Kijk op www.bosschepas.nl voor meer informatie en de sport- en beweegaanbieders die meedoen.



BINNENSTAD, MUNTEL/VLIERT



BEWEEG JE BLIJ

waar Huis73, Hinthamerstraat 72 - 74, 5211 HA 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 10.00 - 10.45 uur
kosten € 5,00 per les
info Huis73 - Beweeg je Blij, Meta de Zeeuw, metadezeeuw@hetnet.nl, www.huis73.nl

BILJARTEN

waar Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3, 5212 RE 's-Hertogenbosch
wanneer Woensdag 12.30 - 16.30 uur
kosten € 2,00 per maand
info Biljartclub Het Slingertje, Wim Mulder, 06 39 77 71 22, wiml.mulder@gmail.com

BOKSEN 50 PLUS

waar Flash Gym, Gruttostraat 11, 5212 VM 's-Hertogenbosch
wanneer Donderdag 18.45 - 19.45 uur
kosten € 85,00 voor 10 lessen
info Boxing Boldy, Leon Pijnenburg, 06 38 33 94 33, info@boxingboldy.nl, www.boxingboldy.nl

BOXING

waar Saar's Gym, van Berckelstraat 63, 5211 PG 's-Hertogenbosch
wanneer Zondag 09.00 uur - 09.50 uur
kosten € 52,00 per maand
info Saar's Gym, Sara Guijt, 06 12 07 71 81, info@saarsgym.com, www.saarsgym.com

BRIDGE

waar Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3, 5212 RE 's-Hertogenbosch
wanneer Donderdag 19.15 - 23.00 uur
kosten € 90,00 per jaar
info Bridgeclub 073, Ton Verhoeven, 06 81 46 40 67, bc073denbosch@gmail.com, 8067.bridge.nl

DUOFIETSEN

waar Je wordt thuis opgehaald, 's-Hertogenbosch
wanneer Je spreekt samen met de vrijwilliger een moment en tijdstip af
kosten € 15,00 voor 5 ritten
info Fietsmaatjes Den Bosch, G. van de Wassenberg, 06 33 03 38 90, info@fietsmaatjesdenbosch.nl, www.fietsmaatjesdenbosch.nl

EASY PILATES

waar Dieze Gym, Werfpad 5, 5212 VJ 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag 09.00 - 09.50 uur, 10.00 - 10.50 uur en 14.00 - 14.50 uur
kosten Kosten abonnement + eenmalig € 29,50 inschrijfgeld
info Dieze Gym, Mark van Liempd, 073 689 27 20, info@diezegym.nl, www.diezegym.nl

FASCIA

waar Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3, 5212 RE 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 11.00 - 12.00 uur
kosten € 20,00 per maand
info Stichting Actieve Senioren (SAS), Nel van Hoften, nel.maatwerk@gmail.com, www.sasdenbosch.nl

FASCIA CARE

waar Deze Gym, Werfpad 5, 5212 VJ 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag 11.00 - 12.00 uur, woensdag 18.00 - 18.50 uur, vrijdag 10.00 - 11.00 uur en 11.15 - 12.15 uur
kosten Kosten abonnement + eenmalig € 29,50 inschrijfgeld
info Deze Gym, Mark van Liempd, 073 689 27 20, info@diezegym.nl, www.diezegym.nl

FIT EN VITAAL

waar Deze Gym, Werfpad 5, 5212 VJ 's-Hertogenbosch
wanneer Donderdag 10.00 - 11.00 uur
kosten Kosten abonnement + eenmalig € 29,50 inschrijfgeld
info Deze Gym, Mark van Liempd, 073 689 27 20, info@diezegym.nl, www.diezegym.nl

FYSIOVITAAL

waar Bruyst Den Bosch Centrum, Havenstraat 15, 5211 WC 's-Hertogenbosch
wanneer Dagelijks op verschillende tijden
kosten € 158,00 voor 10 lessen
info Bruyst fysiotherapie en beweging, Bruyst fysiotherapie en beweging, 073 614 62 68, denboschcentrum@bruyst.nl, www.bruyst.nl

GYM, BEWEEG U FIT! 65+

waar Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3, 5212 RE 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag 13.15 - 14.15 uur en 14.15 - 15.15 uur, woensdag 09.45 - 10.45 uur
kosten € 31,95 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

GYM, BEWEEG U FIT! 65+

waar Sint Janshuis, Sint Janskerkhof 1, 5211 LA 's-Hertogenbosch
wanneer Donderdag 9.30 - 10.30 uur en 10.30 - 11.30 uur
kosten € 31,95 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

GYM, BEWEEG U FIT! 65+

waar Van Neynsel Antoniegaarde, Zuid-Willemsvaart 509, 5211 SJ 's-Hertogenbosch
wanneer Vrijdag 10.00 - 11.00 uur
kosten € 31,95 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info Van Neynsel, Maurizio Atzeni, 06 13 24 76 01, m.atzeni@vanneynsel.nl, www.vanneynsel.nl

JEU DE BOULES

waar Bij de fontein van het pleintje, Weversplaats en Beurdestraat, 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 14.00 - 16.00 uur
kosten Gratis
info Bij Katrien, Ellen Blijlevens, 06 15 23 07 59, info@bijkatrien.com, www.bijkatrien.com

NAH BOKSEN (HARLEON-WORKOUT)

waar Flash Gym, Gruttostraat 11, 5212 VM 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag 11.00 - 12.15 uur
kosten € 100,00 voor 10 lessen
info Boxing Boldy, Leon Pijnenburg, 06 38 33 94 33, info@boxingboldy.nl, www.boxingboldy.nl

PARKINSON BOKSEN (HARLEON-WORKOUT)

waar Flash Gym, Gruttostraat 11, 5212 VM 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 10.00 - 11.15 uur en 11.30 - 12.45 uur, woensdag 10.00 - 11.15 uur en 11.30 - 12.45 uur, donderdag 11.00 - 12.15 uur
kosten € 100,00 voor 10 lessen
info Boxing Boldy, Leon Pijnenburg, 06 38 33 94 33, info@boxingboldy.nl, www.boxingboldy.nl

PILATES

waar Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3, 5212 RE 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 10.00 - 11.00 uur
kosten € 20,00 per maand
info Stichting Actieve Senioren (SAS), Nel van Hoften, nel.maatwerk@gmail.com, www.sasdenbosch.nl

ROEIEN

waar De Hertog Inn, Citadellaan 28, 5211 XB 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag, dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag 09.00 - 10.00 uur
kosten € 282,00 per jaar + € 15,00 inschrijfgeld
info Roeivereniging De Hertog, Annette Leijen, info@rvdehertog.nl, www.rvdehertog.nl

STOELYOGA

waar Van Neynsel Antoniegarde, Zuid-Willemsvaart 509, 5211 SJ 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 13.30 - 14.30 uur
kosten € 45,00 voor 10 lessen
info Yoga Jeanne, Jeanne Bernsen - van Gestel, 06 14 34 60 33, yoga.jeanne@outlook.com

TAI CHI EN QI GONG

waar Huis73 - locatie Bank van Leening, Schilderstraat 33, 5211 NB 's-Hertogenbosch
wanneer Donderdag 10.00 - 11.00 uur
kosten € 10,00 per les
info Voor Mekaar, Rhea Knipscheer, taichi@voor-mekaar.nl, www.voor-mekaar.nl

VALPREVENTIE

waar Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3, 5212 RE 's-Hertogenbosch
wanneer Neem contact op voor de eerstvolgende cursus
kosten De kosten van deze cursus worden vergoed door gemeente 's-Hertogenbosch. Meedoen is daarom gratis.
info Beenhakkers Fysiotherapie, Anke de Rooij, 073 613 53 18, administratie@beenhakkersfysio.nl, www.beenhakkersfysio.nl

VALPREVENTIE

waar Fysio 4 Den Bosch, Werfpad 6, 5212 VJ 's-Hertogenbosch
wanneer Neem contact op voor de eerstvolgende cursus
kosten De kosten van deze cursus worden vergoed door gemeente 's-Hertogenbosch. Meedoen is daarom gratis.
info Fysio 4 Den Bosch, Marli Veldman en Eline Geurts, 073 614 05 05, info@fysio4denbosch.nl, www.fysio4denbosch.nl

VALPREVENTIE

waar Van Neynsel Antoniegarde, Zuid-Willemsvaart 509, 5211 SJ 's-Hertogenbosch
wanneer Neem contact op voor de eerstvolgende cursus
kosten De kosten van deze cursus worden vergoed door gemeente 's-Hertogenbosch. Meedoen is daarom gratis.
info Van Neynsel, Melissa van der Schoot, 073 82 28 000, klantenservice@vanneynsel.nl, www.vanneynsel.nl

VITALITY 50+

waar Saar's Gym, van Berckelstraat 63, 5211 PG 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 10.00 - 10.50 uur, woensdag 11.30 - 12.20 uur, vrijdag 10.00 - 10.50 uur en 19.00 - 19.50 uur
kosten € 52,00 per maand
info Saar's Gym, Sara Guijt, 06 12 07 71 81, info@saarsgym.com, www.saarsgym.com

VITALITY 65+

waar Saar's Gym, van Berckelstraat 63, 5211 PG 's-Hertogenbosch
wanneer Woensdag 14.30 - 15.20 uur
kosten € 52,00 per maand
info Saar's Gym, Sara Guijt, 06 12 07 71 81, info@saarsgym.com, www.saarsgym.com

WANDELEN

waar Huiskamer Bij Katrien, Kruisbroedershof 8, 5211 GX 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 14.00 uur
kosten Gratis
info Bij Katrien, Ellen Blijlevens, 06 15 23 07 59, info@bijkatrien.com, www.bijkatrien.com



WIELRENNEN

waar Vertrekpunt, Kapelaan Koopmansplein, 5212 NH 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 13.00 - 17.00 uur, donderdag 13.00 - 17.00 uur
kosten Gratis en consumptie voor eigen rekening
info Fietsclub, Tineke Neefs, 06 10 56 38 49, tinekeneefs1@hetnet.nl

YOGA

waar Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöffelaar 3, 5212 RE 's-Hertogenbosch
wanneer Vrijdag 09.00 - 09.55 uur
kosten € 20,00 per maand
info Stichting Actieve Senioren (SAS), Anne van Mulken, 06 41 62 84 09, a.vanmulken@gmail.com, www.sasdenbosch.nl

YOGA

waar Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöffelaar 3, 5212 RE 's-Hertogenbosch
wanneer Vrijdag 10.00 - 10.55 uur
kosten € 20,00 per maand
info Stichting Actieve Senioren (SAS), Emmetje Bevers, 06 23 57 74 78, emmabevers@kpnmail.nl, www.sasdenbosch.nl

YOGA, BEWEEG U FIT! 65+

waar Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöffelaar 3, 5212 RE 's-Hertogenbosch
wanneer Donderdag 09.30 - 10.30 uur, 10.30 - 11.30 uur en 11.45 - 12.45 uur
kosten € 47,31 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl



GRAAFSEPOORT (INCLUSIEF HINTHAM)



50PLUS SPORT

waar Sportzaal Educatief Centrum Hintham, Vincent van Goghlaan 28, 5246 GB 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 15.30 - 16.30 uur
kosten € 48,12 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

AQUA VITAAL

waar Sportiom Sportfondsen, Victorialaan 10, 5213 JE 's-Hertogenbosch
wanneer Donderdag 18.30 - 19.30 uur
kosten € 46,25 per kwartaal + € 18,50 inschrijfgeld
info Bossche Zwemvereniging, Marcel van Houtum, ledenadministratie@bzv.nl, www.bzv.nl

AQUAVITAAL – EEN LEVEN LANG FIT!

waar Sportiom Sportfondsen, Victorialaan 10, 5213 JE 's-Hertogenbosch
wanneer Donderdag 09.00 - 12.00 uur en 13.30 - 14.30 uur, vrijdag 13.00 - 14.00 uur
kosten € 25,65 per maand
info Sportfondsen 's-Hertogenbosch, Receptie van Sportiom, 073 646 46 46, sportiom@sportfondsen.nl, www.sportiom.nl

BRAINTRAINING OP DE DANSVLOER

waar SCC De Biechten, Vincent van Goghlaan 1, 5246 GA 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag 10.30 - 11.30 uur, vrijdag 13.30 - 14.30 uur
kosten € 40,00 per maand
info Switch 2 Move, Ylke Beukenex, 06 15 40 59 40, ylke@switch2move.com, www.switch2move.com

BRIDGE

waar SCC De Biechten, Vincent van Goghlaan 1, 5246 GA 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag 19.30 - 23.00 uur
kosten € 8,50 per maand
info Stichting Biechten Actieve Senioren (BAS), BAS Bridge, 06 52 10 44 67, info@basdebiechten.nl, www.basdebiechten.nl

BRIDGE-CURSUS

waar SCC De Biechten, Vincent van Goghlaan 1, 5246 GA 's-Hertogenbosch
wanneer Woensdag 19.30 - 21.30 uur
kosten € 30,00 voor 12 lessen (exclusief boek)
info Stichting Biechten Actieve Senioren (BAS), BAS Bridge, 06 52 10 44 67, info@basdebiechten.nl, www.basdebiechten.nl

COPD FYSIOTHERAPIE

waar Gezondheidscentrum Samen Beter, Palmboomstraat 127, 5213 VG 's-Hertogenbosch
wanneer 1 of 2 keer per week
kosten Vergoeding afhankelijk van de zorgverzekering
info Fysiotherapie Samen Beter, Joyce Ex, 06 49 32 68 86, fysiotherapie@samembeter.nl, www.fysiotherapiesamenbeter.intramedonline.nl

DAMMEN

waar SCC De Biechten, Vincent van Goghlaan 1, 5246 GA 's-Hertogenbosch
wanneer Donderdag vanaf 19.45 uur
kosten € 75,00 per jaar
info Heijmans Excelsior Damvereniging, Adri Vermeulen, secretarished@outlook.com, www.heijmansexcelsior.nl

DANSEN

waar SCC De Biechten, Vincent van Goghlaan 1, 5246 GA 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag 14.00 - 16.30 uur
kosten € 8,50 per maand
info Stichting Biechten Actieve Senioren (BAS), De heer H. Hagen, 073 614 54 78, info@basdebiechten.nl, www.basdebiechten.nl

DUOFIETSEN

waar Je wordt thuis opgehaald, 's-Hertogenbosch
wanneer Je spreekt samen met de vrijwilliger een moment en tijdstip af
kosten € 15,00 voor 5 ritten
info Fietsmaatjes Den Bosch, G. van de Wassenberg, 06 33 03 38 90, info@fietsmaatjesdenbosch.nl, www.fietsmaatjesdenbosch.nl

FIT EN VITAAL

waar Sportiom Sportfondsen, Victorialaan 10, 5213 JE 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 08.45 - 09.45 uur en 11.15 - 12.15 uur, woensdag 08.45 - 09.45 uur, donderdag 11.00 - 12.00 uur, vrijdag 08.45 - 09.45 uur
kosten Vanaf € 45,00 per maand
info Sportfondsen 's-Hertogenbosch, Receptie Sportiom, 073 646 46 46, fitnessreceptie.sportiom@sportfondsen.nl, www.sportiom.nl

FITNESS SENIOREN

waar Vivent - Hof van Hintham, Vincent van Goghlaan 1, 5246 GA 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 14.30 - 15.30 uur en 15.45 - 16.45 uur
kosten € 40,50 per maand
info Vivent, Bewegingsagoog Vivent, 06 18 82 57 22, bewegingsagogen@vivent.nl, www.vivent.nl

FUNCTIONELE VAARDIGHEDEN TRAINING

waar Van Lith Healthness Center, Prins Clausstraat 1A, 5246 TE 's-Hertogenbosch
wanneer Zie lesrooster op de website van Van Lith Healthness Center
kosten Zie website
info Van Lith Healthness Center, Secretariaat van Lith Healthness, 073 641 00 09, info@vanlithhealthness.nl, www.vanlithhealthness.nl

GLA:D FYSIOTHERAPIE

waar Gezondheidscentrum Samen Beter, Palmboomstraat 127, 5213 VG 's-Hertogenbosch
wanneer Te starten naar ieders wens na het verkrijgen van een verwijzing
kosten Vergoeding afhankelijk van de zorgverzekering
info Fysiotherapie Samen Beter, Joyce Ex, 06 49 32 68 86, fysiotherapie@samembeter.nl, www.fysiotherapiesamenbeter.intramedonline.nl

GYM, BEWEEG U FIT! 65+

waar SCC De Biechten, Vincent van Goghlaan 1, 5246 GA 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 13.00 - 14.00 uur en 14.00 - 15.00 uur
kosten € 31,95 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

GYM, BEWEEG U FIT! 65+

waar Buurthuis Graafsewijk Noord, Lucas van Leydenstraat 27, 5213 BB 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 13.00 - 14.00 uur en 14.00 - 15.00 uur
kosten € 31,95 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

HANDBOOGSCHieten

waar Clubhuis Nimrod, Chr. Kannemansstraat 26, 5246 AM 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag 19.00 - 22.30 uur, zaterdag 14.00 - 18.00 uur
kosten € 140,00 per jaar
info Handboogschutterij Nimrod, René van Dijk, 06 38 00 13 42, boydijk@gmail.com, www.hbvnmimrod.nl

JAZZFIT DANS 60+

waar Dans & Balletstudio Geraldine, Elzenstraat 2, 5213 AZ 's-Hertogenbosch
wanneer Vrijdag 11.15 - 12.15 uur
kosten € 445,00 per jaar of € 60,50 per maand
info Dans & Balletstudio Geraldine, Famke Steggerda, 06 41 90 42 52, geraldine@balletstudiogeraldine.nl, www.balletstudiogeraldine.nl

KOERSBAL

waar Handboogschutterij Nimrod, Chr. Kannemansstraat 26, 5246 AM 's-Hertogenbosch
wanneer Woensdag 10.00 - 12.00 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage koersbal € 75,00 per jaar
info HEVO - Koersbal De Koershint, Ineke van Schaik, 06 23 53 56 44, w.schaik@home.nl, www.hevorosmalen.nl

MODERNE DANS

waar Dans & Balletstudio Geraldine, Elzenstraat 2, 5213 AZ 's-Hertogenbosch
wanneer Vrijdag 10.15 - 11.15 uur
kosten € 445,00 per jaar of € 60,50 per maand
info Dans & Balletstudio Geraldine, Famke Steggerda, 06 41 90 42 52, geraldine@balletstudiogeraldine.nl, www.balletstudiogeraldine.nl

SCHAKEN

waar SCC De Biechten, Vincent van Goghlaan 1, 5246 GA 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 13.30 - 16.30 uur
kosten € 8,50 per maand
info Stichting Biechten Actieve Senioren (BAS), De heer C. van Zelst, 06 10 72 05 50, info@basdebiechten.nl, www.basdebiechten.nl

SENIOREN FITNESS

waar Van Lith Healthness Center, Prins Clausstraat 1A, 5246 TE 's-Hertogenbosch
wanneer Zie lesrooster op de website van Van Lith Healthness Center
kosten Zie website
info Van Lith Healthness Center, Secretariaat van Lith Healthness, 073 641 00 09, info@vanlithhealthness.nl, www.vanlithhealthness.nl

STOELYOGA

waar SCC De Biechten, Vincent van Goghlaan 1, 5246 GA 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 10.45 - 12.15 uur
kosten € 18,00 per maand
info Stichting Biechten Actieve Senioren (BAS), Mevrouw I. Hexspoor, 06 21 70 10 13, info@basdebiechten.nl, www.basdebiechten.nl

TAI CHI

waar SCC De Biechten, Vincent van Goghlaan 1, 5246 GA 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 10.00 - 11.00 uur en 11.00 - 12.00 uur (beginners), dinsdag 09.30 - 10.30 uur en 10.45 - 11.45 uur
kosten € 12,50 per maand
info Stichting Biechten Actieve Senioren (BAS), Mevrouw S. Bijnevelt, 06 36 19 46 94, info@basdebiechten.nl, www.basdebiechten.nl

TENNIS

waar Bastion Baselaar BLTC, Meester Vriensstraat 1, 5246 JS 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 09.00 - 12.00 uur, woensdag 09.00 - 12.00 uur, vrijdag 09.00 - 12.00 uur
kosten € 180,00 per jaar + € 20,00 inschrijfgeld
info Bastion Baselaar BLTC, O. Schlager, 073 642 37 40, info@bastionbaselaar.nl, www.bastionbaselaar.nl

VALPREVENTIE

waar Van Lith Healthness Center, Prins Clausstraat 1A, 5246 TE 's-Hertogenbosch
wanneer Neem contact op voor de eerstvolgende cursus
kosten De kosten van deze cursus worden vergoed door gemeente 's-Hertogenbosch. Meedoen is daarom gratis.
info Van Lith Healthness Center, Secretariaat van Lith Healthness, 073 641 00 09, info@vanlithhealthness.nl, www.vanlithhealthness.nl

WALKING FOOTBALL

waar Stadion De Vliert, Victoriaalaaan 21, 5213 JG 's-Hertogenbosch
wanneer Vrijdag 10.00 - 11.30 uur
kosten € 75,00 per jaar voor het potje voor externe activiteiten
info FC Den Bosch Foundation, Jelle van Glabbeek, 06 19 28 40 65, foundation@fcdenbosch.nl, fcdenbosch.nl/foundation

Marja (77 jaar)

"Lijndansen geeft echt energie. Je komt ermee in beweging én traint je brein."



YOGA

waar SCC De Biechten, Vincent van Goghlaan 1, 5246 GA 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 09.15 - 10.45 uur, donderdag 09.15 - 10.45 uur en 10.45 - 12.15 uur
kosten € 18,00 per maand
info Stichting Biechten Actieve Senioren (BAS), Mevrouw I. Hexspoor, 06 21 70 10 13, info@basdebiechten.nl, www.basdebiechten.nl

YOGA, BEWEEG U FIT! 65+

waar Buurthuis Graafsewijk Noord, Lucas van Leydenstraat 27, 5213 BB 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag 11.00 - 12.00 uur
kosten € 47,31 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

ZUF (ZWEM U FIT)

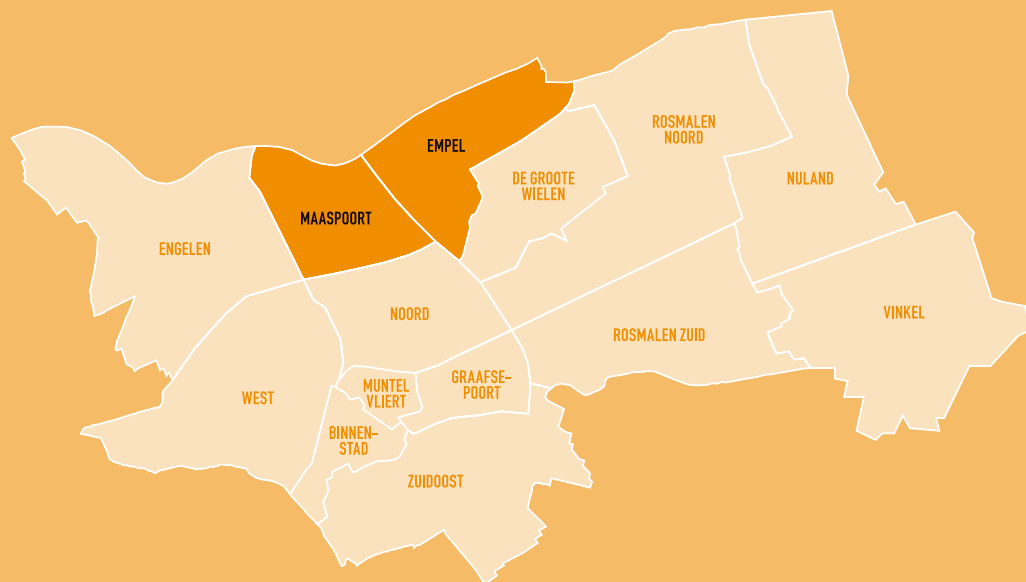
waar Sportiom Sportfondsen, Victorialaan 10, 5213 JE 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 20.30 - 21.00 uur, donderdag 18.00 - 19.00 uur
kosten € 46,25 per kwartaal
info Bossche Zwemvereniging, Marcel van Houtum, ledenadministratie@bzbv.nl, www.bzbv.nl

ZUMBA

waar SCC De Biechten, Vincent van Goghlaan 1, 5246 GA 's-Hertogenbosch
wanneer Vrijdag 17.00 - 17.45 uur
kosten € 12,50 per maand
info Stichting Biechten Actieve Senioren (BAS), BAS Zumba, 06 83 27 45 42, info@basdebiechten.nl, www.basdebiechten.nl

ZWEMMEN

waar Sportiom Sportfondsen, Victorialaan 10, 5213 JE 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag 21.00 - 21.45 uur
kosten € 217,00 per jaar op basis van 10 maanden zwemmen
info Reddingsbrigade 's-Hertogenbosch, Kirsten van der Winden, opleidingen@brb.nl, www.brb.nl



BACHATA SOLO DANS

waar SCC De Schans, Troelstradreef 160, 5237 DE 's-Hertogenbosch
wanneer Donderdag 19.00 - 20.00 uur
kosten € 65,00 per kwartaal
info Salsavolcanica, Sandra Maugeri, 06 43 15 68 01, info@salsavolcanica.nl, www.salsavolcanica.nl

BETER BEWEGEN FYSIOM

waar De Plek, Marathonloop 9, 5235 AA 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 09.00 - 10.00 uur, donderdag van 18.00 - 19.00 uur
kosten € 60,00 per maand
info Fysiom | Sport Medisch Centrum JBZ, Salvatore La Notte, 073 553 35 53, info@fysiom.nl, www.fysiom.nl

BILJARTEN

waar SCC De Schans, Troelstradreef 160, 5237 DE 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag en donderdag 13.00 - 17.00 uur
kosten € 21,00 per jaar
info Ouderen Sociëteit Maaspoort, Tonny van Eenbergen, 06 29 13 00 94, osm.secr@live.nl, www.osm1984.nl

BOWLEN

waar Vier Hoog Den Bosch, Marathonloop 3, 5235 AA 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag 14.00 - 16.00 uur, donderdag 10.30 - 12.30 en 14.00 - 16.00 uur
kosten € 7,25 per keer
info Vier Hoog Den Bosch, Jeanne Vrijhof, 073 641 33 81, info@vierhoogdenbosch.nl, www.vierhoogdenbosch.nl

BRIDGE

waar De Epigoon, Durendael 1, 5235 GP 's-Hertogenbosch
wanneer Vrijdag 13.00 - 17.00 uur
kosten € 10,00 per kwartaal
info Bridgeclub De Epigoon, Frans Kuipers, 06 43 80 13 06, franskuipers68@ziggo.nl

BRIDGE

waar De Lachende Vis, Empelsedijk 21, 5235 AD 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag 19.45 - 23.15 uur
kosten € 72,00 per jaar
info Bridgeclub De Lachende Vis, Anja Mangnus, 06 18 68 76 16, anjamangnus@gmail.com, 8047.bridge.nl

DANS SALSA

waar SCC De Schans, Troelstradreef 160, 5237 DE 's-Hertogenbosch
wanneer Donderdag 20.00 - 21.00 uur
kosten € 65,00 per kwartaal
info Salsavolcanica, Sandra Maugeri, 06 43 15 68 01, info@salsavolcanica.nl, www.salsavolcanica.nl

DUOFIETSEN

waar Je wordt thuis opgehaald, 's-Hertogenbosch
wanneer Je spreekt samen met de vrijwilliger een moment en tijdstip af
kosten € 15,00 voor 5 ritten
info Fietsmaatjes Den Bosch, G. van de Wassenberg, 06 33 03 38 90, info@fietsmaatjesdenbosch.nl, www.fietsmaatjesdenbosch.nl

GEZOND BEWEGEN

waar SCC De Schans, Troelstradreef 160, 5237 DE 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 09.00 - 10.00 uur
kosten € 31,95 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

GYM, BEWEEG U FIT! 65+

waar SCC D'n As, Asmunt 3, 5236 AS 's-Hertogenbosch
wanneer Woensdag 08.45 - 09.45 uur en 09.45 - 10.45 uur
kosten € 31,95 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

GYM, BEWEEG U FIT! 65+

waar SCC De Schans, Troelstradreef 160, 5237 DE 's-Hertogenbosch
wanneer Woensdag 11.15 - 12.15, 12.15 - 13.15 uur, 13.30 - 14.30 uur en 14.30 - 15.30 uur
kosten € 31,95 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

GYMNASTIEK 55+

waar Gymzaal Braspenninglaan, Braspenninglaan 140, 5237 NR 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag van 19.00 - 20.00 uur (september t/m juni)
kosten € 125,00 per seizoen (10 maanden)
info Gymclub 't Spulleke, Anja Sijbranda, gym.spulleke@gmail.com

LINEDANCE

waar SCC De Schans, Troelstradreef 160, 5237 DE 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 13.00 - 14.00 uur
kosten € 55,00 voor 10 lessen
info Danssa, Nicole Teurlings, 06 83 27 45 42, danssa073@gmail.com, www.danssa.nl

PICKLEBALL

waar Tennisvereniging Asmunt, De Diepteweg 15, 5236 PV 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag en donderdag 09.30 - 11.00 uur, woensdag 09.00 - 10.30 uur
kosten Neem contact op met de club
info Tennisvereniging Asmunt, Gerard Teunissen, 06 57 50 73 58, 50plustoernooi@tvasmunt.nl, www.tvasmunt.nl

PILATES

waar Fitsport Body & Mind, Marathonloop 5, 5235 AA 's-Hertogenbosch
wanneer Zie lesrooster op de website van de club
kosten € 99,95 per kwartaal
info Fitsport Body & Mind, Bjorn Biolek, 06 45 34 14 77, info@fitsport.nl, www.fitsport.nl

SCHAKEN

waar SCC De Schans, Troelstradreef 160, 5237 DE 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 10.00 - 12.00 uur
kosten € 21,00 per jaar
info Ouderen Sociëteit Maaspoort, Tonny van Eenbergen, 06 29 13 00 94, osm.secr@live.nl, www.osm1984.nl

SCHERMEN

waar De Plek, Marathonloop 7, 5235 AA 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag, woensdag en donderdag 19.00 - 21.00 uur
kosten € 36,00 per maand + jaarlijks € 72,00 contributie schermbond
info Schermclub Den Bosch, Julian Verheul, 06 23 06 86 93, ledenadministratie@schermclubdenbosch.nl, www.schermclubdenbosch.nl

Gerda (91 jaar)

*"Tijdens Beweeg u Fit! 65+ doe ik wat ik kan.
Ik doe sommige oefeningen op een stoel.
Dat gaat prima!"*

**SENIORENTRAINING**

waar Fitsport Body & Mind, Marathonloop 5, 5235 AA 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag en donderdag 10.15 - 11.15 uur
kosten € 83,75 per kwartaal
info Fitsport Body & Mind, Bjorn Biolek, 06 45 34 14 77, info@fitsport.nl, www.fitsport.nl

SJOELEN

waar SCC De Schans, Troelstradreef 160, 5237 DE 's-Hertogenbosch
wanneer Vrijdag 13.30 - 16.30 uur
kosten € 21,00 per jaar
info Ouderen Sociëteit Maaspoort, Tonny van Eenbergen, 06 29 13 00 94, osm.secr@live.nl, www.osm1984.nl

TENNIS

waar TPC Maaspoort, Marathonloop 2, 5235 AB 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag t/m vrijdag 10.00 - 11.15 uur en 11.30 - 12.30 uur
kosten € 140,00 per jaar + € 25,00 inschrijfgeld
info TPC Maaspoort, Wilma van Weert, 06 20 29 22 09, manders52@hotmail.nl, www.tpcmaaspoort.nl

TENNIS - GEMENGD DUBBEL

waar Tennisvereniging Asmunt, De Diepteweg 15, 5236 PV 's-Hertogenbosch
wanneer Donderdag 09.30 - 11.00 uur
kosten Neem contact op met de club
info Tennisvereniging Asmunt, Gerard Teunissen, 06 57 50 73 58, 50plustoernooi@tvasmunt.nl, www.tvasmunt.nl

TENNIS - VOOR DAMES

waar Tennisvereniging Asmunt, De Diepteweg 15, 5236 PV 's-Hertogenbosch
wanneer Woensdag 09.00 - 11.00 uur
kosten Neem contact op met de club
info Tennisvereniging Asmunt, Gerard Teunissen, 06 57 50 73 58, 50plustoernooi@tvasmunt.nl, www.tvasmunt.nl

TENNIS – VOOR HEREN

waar Tennisvereniging Asmunt, De Diepteweg 15, 5236 PV 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 09.30 - 11.00 uur
kosten Neem contact op met de club
info Tennisvereniging Asmunt, Gerard Teunissen, 06 57 50 73 58, 50plustoernooi@tvasmunt.nl, www.tvasmunt.nl

VALPREVENTIE

waar FysioCompany Klein Velderman, Brink 4, 5236 AR 's-Hertogenbosch
wanneer Neem contact op voor de eerstvolgende cursus
kosten De kosten van deze cursus worden vergoed door gemeente 's-Hertogenbosch. Meedoen is daarom gratis.
info FysioCompany, Steven Klein Velderman, 073 623 22 22, steven@fysiocompany.nl, www.fysiocompany.nl

VALPREVENTIE

waar Scoutinggebouw 's-Hertogenbosch Noord, Hazenburgstede 20, 5235 HR 's-Hertogenbosch
wanneer Neem contact op voor de eerstvolgende cursus
kosten De kosten van deze cursus worden vergoed door gemeente 's-Hertogenbosch. Meedoen is daarom gratis.
info Fysiotherapie Langer Thuis, Brigitte Leenders, 06 15 64 19 49, info@fysio-langerthuis.nl, www.fysio-langerthuis.nl

WALKING BASKETBALL

waar Maaspoort Sport en Events, Marathonloop 1, 5235 AA 's-Hertogenbosch
wanneer Donderdag 13.00 - 14.00 uur
kosten Gratis
info Heroes Den Bosch, 06 53 83 62 74, info@heroesdenbosch.com, www.heroesdenbosch.com

WANDELEN

waar SCC D'n As, Asmunt 3A, 5236 AS 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag en woensdag 19.00 uur
kosten Gratis
info Wandelgroep Empel, Jos Geerts, 06 42 02 52 76, josgeertsheineken@hotmail.com

WANDELEN

waar Maaspoort, Diverse startlocaties, 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag 10.00 - 11.15 uur
kosten Gratis
info Wandelclub, Riet Klerkx, 06 27 56 78 47, riet.klerkx@hotmail.com

WANDELEN

waar Estia, Goedenaardspolder 34, 5235 VG 's-Hertogenbosch
wanneer Zaterdag in de oneven weken 09.30 uur
kosten Gratis
info Stichting Estia, Catja Nanninga, 06 30 24 42 40, catja@estia.nu, www.estia.nu

WEERBAARFIT 55+

waar +SPORT, Rondenwaard 3, 5236 WD 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag en donderdag 10.00 - 10.45 uur
kosten € 30,00 per maand
info +SPORT, Joyce Huibers, 06 12 62 01 26, info@plussport.nl, www.plussport.nl

YOGA

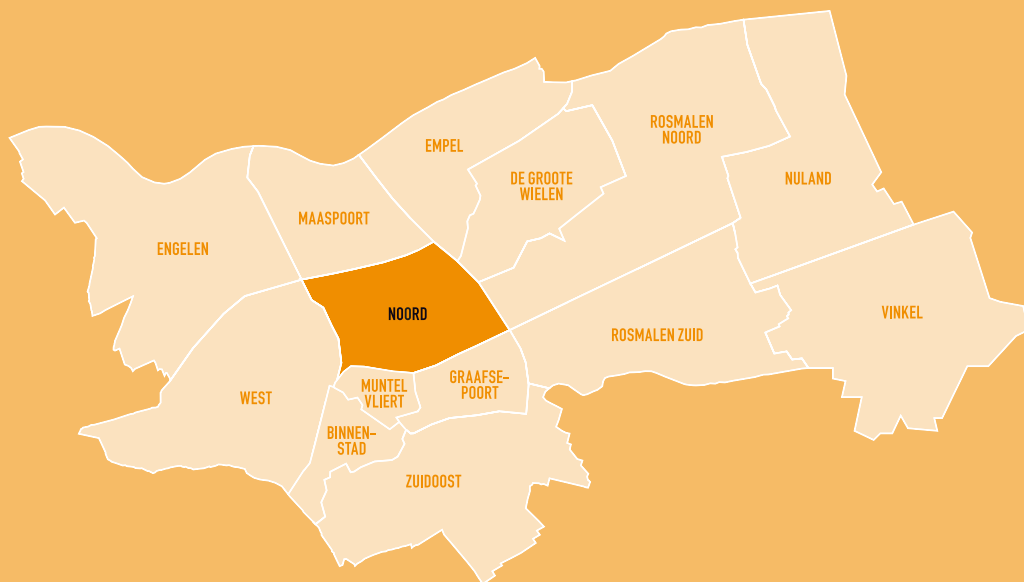
waar Fitsport Body & Mind, Marathonloop 5, 5235 AA 's-Hertogenbosch
wanneer Zie lesrooster op de website van de club
kosten € 99,95 per kwartaal
info Fitsport Body & Mind, Bjorn Biolek, 06 45 34 14 77, info@fitsport.nl, www.fitsport.nl

YOGA, BEWEEG U FIT! 65+

waar SCC De Schans, Troelstradreef 160, 5237 DE 's-Hertogenbosch
wanneer Woensdag 09.15 - 10.15 uur en 10.15 - 11.15 uur
kosten € 47,31 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

ZUMBA GOLD

waar SCC De Schans, Troelstradreef 160, 5237 DE 's-Hertogenbosch
wanneer Woensdag 19.00 - 20.00 uur
kosten € 65,00 per kwartaal
info Salsavolcanica, Sandra Maugeri, 06 43 15 68 01, info@salsavolcanica.nl, www.salsavolcanica.nl



BADMINTON

waar Sportzaal Hambaken, Het Wiesel 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
wanneer Woensdag 09.00 - 10.30 uur
kosten € 37,00 per kwartaal
info Beweegjefit, Ton Teurlings, 06 49 90 98 33, info@beweegjefit.nl, www.beweegjefit.nl

BEWEGEN OP MUZIEK

waar Sportzaal Hambaken (instructielokaal), Het Wiesel 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag en donderdag 10.00 - 11.00 uur en 11.00 - 12.00 uur
kosten € 46,00 per kwartaal
info Beweegjefit, Ton Teurlings, 06 49 90 98 33, info@beweegjefit.nl, www.beweegjefit.nl

BOOTCAMP

waar Vivent De Hooghe Clock, Klokkenlaan 85, 5231 AP 's-Hertogenbosch
wanneer Zie lesrooster op de website van de Sociale Sportschool
kosten Gratis
info Sociale Sportschool, Sjaak Langenberg, info@socialesportschool.nl, www.socialesportschool.nl

BOWLS

waar Sportzaal Hambaken, Het Wiesel 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag 10.00 - 12.00 uur
kosten € 15,00 per maand + € 7,50 inschrijfgeld
info Indoor Bowls Club Toucher, Hetty van Hirtum, 06 53 65 02 51, hettyvanhirtum@ziggo.nl

CLUB VITAAL

waar Sportacademie van Gent, Donkse Dreef 222, 5233 HE 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 13.30 - 14.30 uur, dinsdag 09.30 - 10.30 uur, donderdag 13.30 - 14.30 uur
kosten € 25,00 per maand
info Sportacademie Van Gent, Frans van Gent, 073 642 00 28, info@vangent-sport.nl, www.vangent-sport.nl

CONDITIEVERBETERING

waar Sportzaal Hambaken, Het Wiesel 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
wanneer Vrijdag 10.30 - 11.30 uur en 11.30 - 12.30 uur
kosten € 46,00 per kwartaal
info Beweegjefit, Ton Teurlings, 06 49 90 98 33, info@beweegjefit.nl, www.beweegjefit.nl

DUOFIETSEN

waar Je wordt thuis opgehaald, 's-Hertogenbosch
wanneer Je spreekt samen met de vrijwilliger een moment en tijdstip af
kosten € 15,00 voor 5 ritten
info Fietsmaatjes Den Bosch, G. van de Wassenberg, 06 33 03 38 90, info@fietsmaatjesdenbosch.nl, www.fietsmaatjesdenbosch.nl

DYNAMIC TENNIS

waar Sportzaal Hambaken, Het Wiesel 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
wanneer Donderdag 14.00 - 15.30 uur, vrijdag 09.00 - 10.30 uur
kosten € 47,00 per kwartaal
info Beweegjefit, Ton Teurlings, 06 49 90 98 33, info@beweegjefit.nl, www.beweegjefit.nl

FITNESS SENIOREN

waar Sportacademie Van Gent, Donkse Dreef 222, 5233 HE 's-Hertogenbosch
wanneer Vrijdag 10.00 - 11.00 uur
kosten € 25,00 per maand
info Sportacademie Van Gent, Frans van Gent, 073 642 00 28, info@vangent-sport.nl, www.vangent-sport.nl

FITNESS SENIOREN

waar Vivent De Hooghe Clock, Klokkenlaan 85, 5231 AP 's-Hertogenbosch
wanneer Vrijdag 11.30 - 12.30 uur en 15.00 - 16.00 uur
kosten € 40,50 per maand
info Vivent, Bewegingsagoog Vivent, 06 28 15 64 88, bewegingsagogen@vivent.nl, www.vivent.nl

FITNESS VOOR VROUWEN

waar Fysiotherapie/Gezondheidscentrum De Buitenpepers, Buitenpeperspad 1, 5231 HM 's-Hertogenbosch
wanneer Woensdag 18.30 - 17.30 uur, donderdag 11.30 - 12.30 uur, vrijdag 14.30 - 15.30 uur
kosten € 35,00 per 4 weken
info Praktijk Gezond en Welzijn, Danielle Griesheimer, 06 37 43 20 45, info@praktijkgezondenwelzijn.nl, www.praktijkgezondenwelzijn.nl

FYSIO FITNESS

waar FysioCompany De Haren, Eerste Haren 2, 5233 BB 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 08.00 - 09.30 uur, 18.00 - 19.15 uur en 19.15 - 20.30 uur, dinsdag 08.00 - 10.00 uur en 12.30 - 13.30 uur, woensdag 08.00 - 09.15 uur, donderdag 08.45 - 10.00 uur, vrijdag 08.45 - 10.00 uur en 14.30 - 15.30 uur
kosten € 130,00 per kwartaal
info FysioCompany, Leon Rijken, 06 51 11 17 91, rijken@fysiocompany.nl, www.fysiocompany.nl

GO - BORDSPEL

waar Volkstuinvereniging Pastoor Barten, Herven 70, 5232 NJ 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag 20.00 - 23.00 uur
kosten € 122,50 per jaar
info Go Club Den Bosch, Sybo Bruinsma, 06 54 95 49 39, sybo.bruinsma@outlook.com, www.goclub-denbosch.nl

GYM OP MUZIEK VOOR VROUWEN

waar Gymzaal Hambakendreef, Hambakendreef 2A, 5231 RJ 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 18.45 - 19.45 uur
kosten € 15,00 per maand
info Gymclub Hilde, Tonnie Hendriks, 06 25 20 84 98, tonnieruijken@icloud.com

GYM, BEWEEG U FIT! 65+

waar BBS De Hambaken, Het Wiesel 1, 5231 BV 's-Hertogenbosch
wanneer Vrijdag 09.30 - 10.30 uur en 10.30 - 11.30 uur
kosten € 31,95 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

GYM, BEWEEG U FIT! 65+

waar Sportzaal Hambaken (instructielokaal), Het Wiesel 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
wanneer Woensdag 10.00 - 11.00 uur
kosten € 31,95 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

GYM, BEWEEG U FIT! 65+

waar Vivent De Hooghe Clock, Klokkenlaan 85, 5231 AP 's-Hertogenbosch
wanneer Woensdag 12.45 - 13.45 uur en 13.45 - 14.45 uur
kosten € 31,95 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

GYM, BEWEEG U FIT! 65+

waar BBS Haren Donk en Reit, Ploossche Hof 85, 5233 HG 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 13.15 - 14.15 uur en 14.15 - 15.15 uur
kosten € 31,95 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

GYM, BEWEEG U FIT! 65+

waar Serviceflat Ortduyne (recreatiezaal), Weth. Schuurmanslaan 6, 5231 NV 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag 13.00 - 14.00 uur
kosten € 31,95 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

HART IN BEWEGING

waar Sportzaal Hambaken, Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 11.15 - 12.15 uur
kosten € 46,00 per kwartaal
info Beweegjefit, Ton Teurlings, 06 49 90 98 33, info@beweegjefit.nl, www.beweegjefit.nl

HATHA YOGA

waar BBS Haren Donk en Reit, Het Wielsem 1, 5231 BV 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 09.15 - 10.15 uur
kosten € 45,00 per 10 lessen
info YogaMeriam, Meriam Lansdaal, 06 12 87 57 34, yogameriam@ziggo.nl, www.yoga-meriam.nl

LIJDANS, BEWEEG U FIT! 65+

waar BBS Haren Donk en Reit, Ploossche Hof 85, 5233 HG 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag 12.30 - 13.30 uur
kosten € 31,95 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

PILATES

waar Sportzaal Hambaken (instructielokaal), Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 11.00 - 12.00 uur
kosten € 62,00 per kwartaal
info Beweegjefit, Ton Teurlings, 06 49 90 98 33, info@beweegjefit.nl, www.beweegjefit.nl

SALSA

waar Sportzaal Hambaken (instructielokaal), Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
wanneer Donderdag 13.30 - 14.30 uur
kosten € 45,00 per kwartaal
info Danssa, Nicole Teurlings, 06 83 27 45 42, danssa073@gmail.com, www.danssa.nl

SPORT EN BEWEGEN

waar Sportzaal Hambaken, Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 09.00 - 10.00 uur en 10.00 - 11.00 uur
kosten € 46,00 per kwartaal
info Beweegjefit, Ton Teurlings, 06 49 90 98 33, info@beweegjefit.nl, www.beweegjefit.nl

TAFELTENNIS

waar Sportzaal Kindercampus Noord, Eerste Rompert 9, 5233 EA 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag 09.00 - 11.00 uur
kosten € 3,50 per keer
info Tafeltennisvereniging Never Despair, Bruno van Rijsingen, 06 51 21 80 45, info@neverdespair.nl, www.neverdespair.nl

TAI CHI EN QI GONG

waar BBS Haren Donk en Reit, Ploossche Hof 85, 5233 HG 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 09.30 - 10.30 uur, woensdag 10.00 - 11.00 uur
kosten Vrijwillige bijdrage
info Voor Mekaar, Rhea, taichi@voor-mekaar.nl, www.voor-mekaar.nl

VALPREVENTIE

waar FysioCompany De Haren, Eerste Haren 2, 5233 BB 's-Hertogenbosch
wanneer Neem contact op voor de eerstvolgende cursus
kosten De kosten van deze cursus worden vergoed door gemeente 's-Hertogenbosch. Meedoen is daarom gratis.
info FysioCompany, Leon Rijken, 06 51 11 17 91, rijken@fysiocompany.nl, www.fysiocompany.nl

VALPREVENTIE

waar Fysiotherapie Smits, Rompertsebaan 54, 5231 GT 's-Hertogenbosch
wanneer Neem contact op voor de eerstvolgende cursus
kosten De kosten van deze cursus worden vergoed door gemeente 's-Hertogenbosch. Meedoen is daarom gratis.
info Fysiotherapie Smits, Femke Smits, 073 234 04 44, info@fysiotherapiesmits.nl, www.fysiotherapiesmits.nl

VALPREVENTIE

waar Fysio Xtra, Schaarhuisstraat 14, 5231 PV 's-Hertogenbosch
wanneer Neem contact op voor de eerstvolgende cursus
kosten De kosten van deze cursus worden vergoed door gemeente 's-Hertogenbosch. Meedoen is daarom gratis.
info FysioXtra, Bertrand Scheffers, 0418 651 863, info@fysioxtra.nl, www.fysioxtra.nl

VOLLEYBAL

waar Sportzaal Hambaken, Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 14.30 - 16.00 uur
kosten € 47,00 per kwartaal
info Beweegjefit, Ton Teurlings, 06 49 90 98 33, info@beweegjefit.nl, www.beweegjefit.nl

WANDELEN

waar Vertrekpunt parkeerplaats Sportpark Noord, Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag en donderdag 09.00 - 12.00 uur
kosten € 5,00 per kwartaal
info Beweegjefit, Ton Teurlings, 06 49 90 98 33, info@beweegjefit.nl, www.beweegjefit.nl

YOGA

waar Sportzaal Hambaken (instructielokaal), Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 14.00 - 15.00 uur en 15.00 - 16.00 uur
kosten € 62,00 per kwartaal
info Beweegjefit, Ton Teurlings, 06 49 90 98 33, info@beweegjefit.nl, www.beweegjefit.nl

ZEKER BEWEGEN

waar Sportacademie Van Gent, Donkse Dreef 222, 5233 HE 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag en dinsdag 13.30 - 14.30 uur
kosten € 25,00 per maand
info Sportacademie van Gent, Frans van Gent, 073 642 00 28, info@vangent-sport.nl, www.vangent-sport.nl

ZUMBA

waar Sportzaal Hambaken (instructielokaal), Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 18.30 - 19.30 uur
kosten € 46,00 per kwartaal
info Beweegjefit, Ton Teurlings, 06 49 90 98 33, info@beweegjefit.nl, www.beweegjefit.nl

ZUMBA

waar Sportzaal Hambaken (instructielokaal), Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag 16.00 - 17.00 uur, vrijdag 13.00 - 14.00 uur
kosten € 45,00 per kwartaal
info Danssa, Nicole Teurlings, 06 83 27 45 42, danssa073@gmail.com, www.danssa.nl

ZUMBA PLUS

waar Sportacademie Van Gent, Donkse Dreef 222, 5233 HE 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag 09.30 - 10.30 uur
kosten € 25,00 per maand
info Sportacademie van Gent, Frans van Gent, 073 642 00 28, info@vangent-sport.nl, www.vangent-sport.nl



BILJART

waar Gemeenschapshuis De Meent, Prins Bernhardplein 10, 5391 AR Nuland
wanneer Dinsdag en donderdag 13.00 - 17.00 uur
kosten Lidmaatschap Senioren Nuland € 27,50 per jaar + eigen bijdrage biljarten € 30,00 per half jaar
info Senioren Nuland, Piet Versteeg / Wout de Haas, 06 55 75 36 07 / 073 532 20 47, kbonuland@gmail.com, www.kbo-nuland.nl

BILJART

waar Dorpshuis 't Zijl, Zijlstraat 2, 5382 KE Vinkel
wanneer Maandag en woensdag 13.00 - 17.00 uur
kosten KBO-contributie € 27,00 per jaar (verplicht) + deelnemerskosten van een KBO-clubje
info KBO Vinkel, 06 10 08 07 68, info@kbo-vinkel.nl, www.kbo-vinkel.nl

BRIDGE

waar Gemeenschapshuis De Meent, Prins Bernhard 10, 5391 AR Nuland
wanneer Woensdag 13.30 - 16.30 uur
kosten € 50,00 per jaar
info Bridgeclub Nuland, Gonny van Grinsven, 06 38 24 31 01, bcnsecretaris@vangrinsven.email

BRIDGE

waar Dorpshuis 't Zijl, Zijlstraat 2, 5382 KE Vinkel
wanneer Woensdag 19.00 - 22.30 uur
kosten € 27,00 per jaar + deelnemerskosten
info KBO Vinkel, 06 10 08 07 68, info@kbo-vinkel.nl, www.kbo-vinkel.nl

FITNESS - SENIORENFIT

waar Share-Fit, Akkerstraat 34, 5391 BB Nuland
wanneer Maandag 10.00 - 10.45 uur
kosten € 69,99 seniorenkaart voor 10 lessen
info Share-Fit, Sharon Petterson, 073 689 86 54, info@share-fit.nl, www.share-fit.nl

FYSIO-FITNESS

waar Move 2B Fit, Pastoor Vogelsplein 1, 5381 GM Vinkel
wanneer Dagelijks mogelijk - begeleiding 10.30 - 11.30 uur
kosten Vanaf € 30,00 per maand voor onbeperkt trainen
info Move 2B Fit - Fysiotherapie, Roelf Loeffen, 073 532 34 32, administratie@move2bfit.nl, www.move2bfit.nl

GYM

waar Gemeenschapshuis De Meent, Prins Bernhardplein 10, 5391 AR Nuland
wanneer Woensdag 08.45 - 09.30 uur en 09.30 - 10.15 uur
kosten Lidmaatschap Senioren Nuland € 27,50 per jaar + eigen bijdrage gym € 50,00 per half jaar
info Senioren Nuland, Mevrouw R. Lunenburg, 06 44 39 26 39, kbonuland@gmail.com, www.kbo-nuland.nl

GYM

waar Dorpshuis 't Zijl, Zijlstraat 2, 5382 KE Vinkel
wanneer Maandag 09.15 - 10.15 uur
kosten € 27,00 per jaar + deelnemerskosten van een KBO-clubje
info KBO Vinkel, 06 10 08 07 68, info@kbo-vinkel.nl, www.kbo-vinkel.nl

JEU DE BOULES

waar Gilde Sint Antonius Abt, IJzerkampen 2, 5391 AJ Nuland
wanneer Vrijdag 14.00 - 16.00 uur (in de zomermaanden)
kosten Lidmaatschap Senioren Nuland € 27,50 per jaar
info Senioren Nuland, Mevrouw T. Heijmans, 06 55 86 45 11, kbonuland@gmail.com, www.kbo-nuland.nl

JEU DE BOULES

waar Jeu de Boulesbaan, Zijlstraat, 5382 KE Vinkel
wanneer Dinsdag 13.30 - 16.00 uur
kosten € 27,00 per jaar + deelnemerskosten van een KBO-clubje
info KBO Vinkel, 06 10 08 07 68, info@kbo-vinkel.nl, www.kbo-vinkel.nl

KOERSBAL

waar Gemeenschapshuis De Meent, Prins Bernhardplein 10, 5391 AR Nuland
wanneer Donderdag 14.00 - 16.00 uur
kosten Lidmaatschap Senioren Nuland € 27,50 per jaar + eigen bijdrage koersbal € 10,00 per half jaar
info Senioren Nuland, Mevrouw T. van Nisterlooi, 073 532 23 18, kbonuland@gmail.com, www.kbo-nuland.nl

KOERSBAL

waar Dorpshuis 't Zijl, Zijlstraat 2, 5382 KE Vinkel
wanneer Dinsdag 09.15 - 11.30 uur
kosten € 27,00 per jaar + deelnemerskosten van een KBO-clubje
info KBO Vinkel, 06 10 08 07 68, info@kbo-vinkel.nl, www.kbo-vinkel.nl

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

waar Dorpshuis 't Zijl, Zijlstraat 2, 5382 KE Vinkel
wanneer Maandag 13.30 - 14.30 uur
kosten € 27,00 per jaar + deelnemerskosten van een KBO-clubje
info KBO Vinkel, 06 10 08 07 68, info@kbo-vinkel.nl, www.kbo-vinkel.nl

NORDIC WALKING

waar Move 2B Fit, Coppensdijk 77, 5258 TA Vinkel
wanneer Maandag 11.00 uur
kosten Abonnement bij Move 2B Fit
info Move 2B Fit - Fysiotherapie, Roelf Loeffen, 073 532 34 32, administratie@move2bfit.nl, www.move2bfit.nl

NULAND ACTIEF

waar Beweegplek Nuland, Kloosterstraat, 5391 AB Nuland
wanneer Donderdag 11.15 - 12.00 uur
kosten Gratis
info Nuland Actief, Karlijn Coppens, 06 29 65 67 36, k.coppens@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

VALPREVENTIE

waar Move 2B Fit, Kloosterstraat 2B, 5391 AB Nuland
wanneer Neem contact op voor de eerstvolgende cursus
kosten De kosten van deze cursus worden vergoed door gemeente 's-Hertogenbosch. Meedoen is daarom gratis.
info Move 2B Fit - Fysiotherapie, Roelf Loeffen, 073 532 34 32, administratie@move2bfit.nl, www.move2bfit.nl

VALPREVENTIE

waar Move 2B Fit, Pastoor Vogelsplein 1, 5381 GM Vinkel
wanneer Neem contact op voor de eerstvolgende cursus
kosten De kosten van deze cursus worden vergoed door gemeente 's-Hertogenbosch. Meedoen is daarom gratis.
info Move 2B Fit - Fysiotherapie, Roelf Loeffen, 073 532 34 32, administratie@move2bfit.nl, www.move2bfit.nl

Corniel (61 jaar)

"Ik fiets elke dag naar mijn werk. Het geeft me een fit gevoel en zorgt voor een goed begin van mijn dag. Het is een gezonde routine die me energie geeft."

**VOETBAL 55+**

waar R.K.V.V. Nulandia, Duyn en Daelseweg 12C, 5391 ED Nuland
wanneer Donderdag 09.30 - 10.30 uur
kosten Gratis
info Voetbalvereniging R.K.V.V. Nulandia, Chris Korsten, 06 27 01 56 01, chgkorsten@hotmail.com, www.nulandia.nl

WANDELEN

waar Gemeenschapshuis De Meent, Prins Bernhardplein 10, 5391 AR Nuland
wanneer Donderdag 10.00 - 11.00 uur
kosten Lidmaatschap Senioren Nuland € 27,50 per jaar
info Senioren Nuland, Mevr. R. Lunenburg / Mevr. P. Lavrijsen, 06 44 39 26 39 / 06 40 12 24 80, kbonuland@gmail.com, www.kbo-nuland.nl

YOGA

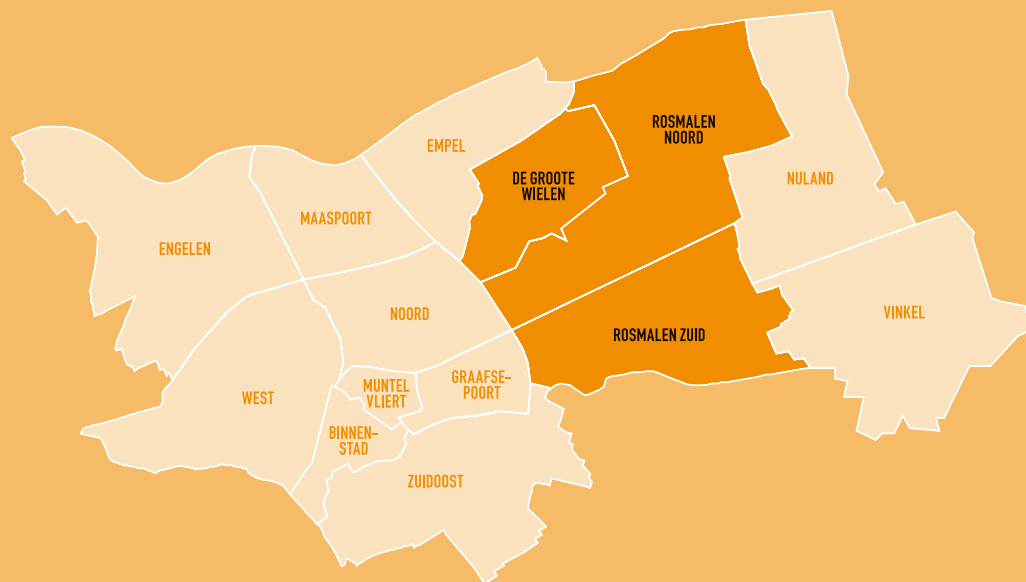
waar Gemeenschapshuis De Meent, Prins Bernhardplein 10, 5391 AR Nuland
wanneer Maandag 09.00 - 10.00 uur (september tot en met juni)
kosten Lidmaatschap Senioren Nuland € 27,50 per jaar + eigen bijdrage yoga € 75,00 per half jaar
info Senioren Nuland, Mevrouw A. van de Bosch, 073 532 24 81, kbonuland@gmail.com, www.kbo-nuland.nl

YOGA

waar Jeu de Boulesbaan, Zijlstraat, 5382 KE Vinkel
wanneer Donderdag 09.00 - 10.00 uur
kosten € 27,00 per jaar + deelnemerskosten van een KBO-clubje
info KBO Vinkel, 06 10 08 07 68, info@kbo-vinkel.nl, www.kbo-vinkel.nl



ROSMALEN NOORD/ZUID EN GROOTE WIELEN



BADMINTON

waar Sporthal De Hazelaar, T.M. Kortenhorstlaan 6, 5244 GD Rosmalen
wanneer Maandag 20.30 - 22.30 uur, woensdag 20.30 - 22.30 uur
kosten € 20,00 per 7 lessen
info Badminton Vereniging Sparrenburg, Simone van der Biezen, info@bvsparrenburg.nl, www.bvsparrenburg.nl

BADMINTON

waar Sporthal De Overlaet, Terpeborch 76, 5241 KB Rosmalen
wanneer Dinsdag 20.30 - 22.30 uur
kosten € 110,00 per jaar
info Badmintonclub Kloosterborch, Philibert Chavanu, 06 54 98 21 92, info@kloosterborch.nl

BADMINTON

waar Sporthal De Overlaet, Terpeborch 76, 5241 KB Rosmalen
wanneer Dinsdag 20.30 - 22.00 uur, zaterdag 09.00 - 10.30 uur
kosten € 110,00 per jaar
info Badmintonclub Touch'77, Raymond Wels, 073 521 68 53, ra.wels@home.nl, www.touch77.nl

BADMINTON

waar Sporthal De Overlaet, Terpeborch 76, 5241 KA Rosmalen
wanneer Donderdag 15.00 - 16.00 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage badminton € 75,00 per jaar
info HEVO - Badmintonclub, Wim Hendriks, 06 43 08 25 39, whendriks@home.nl, www.hevorosmalen.nl

BEWEEGGROEPEN

waar Beweegtuin, Geenbergenstraat 1, 5243 SM Rosmalen
wanneer Woensdag 10.00 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar
info HEVO - Beweggroep 50+, Hans Bos, 06 20 29 64 06, menhbos@gmail.com, www.hevorosmalen.nl

BEWEGEN ONDER BEGELEIDING

waar The Gym Rosmalen, Dorpsstraat 61, 5241 AE Rosmalen
wanneer Dinsdag 09.30 - 10.30 uur
kosten € 100,00 voor een 10-rittenkaart of € 34,95 per maand voor 1x in de week trainen
info TvS Training, TvS Training, 06 37 34 22 94, info@tvstraining.nl, www.tvstraining.nl

BEWEGEN ONDER BEGELEIDING (BOB 50+)

waar The Gym Rosmalen, Molenstraat 6B, 5242 HR Rosmalen
wanneer Donderdag 11.30 - 12.30 uur
kosten € 100,00 voor een 10-rittenkaart of € 34,95 per maand voor 1x in de week trainen
info TvS Training, TvS Training, 06 37 34 22 94, info@tvstraining.nl, www.tvstraining.nl

BILJARTEN

waar Verenigingsgebouw De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer Woensdag 09.30 - 12.30 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage biljarten € 20,00 per jaar
info HEVO - Biljartclub De Dwarsliggers, Rien van den Broek, 06 51 38 58 49, rienvdbroek@home.nl, www.hevorosmalen.nl

BILJARTEN

waar Verenigingsgebouw De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer Donderdag 19.00 - 22.00 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage biljarten € 25,00 per jaar
info HEVO - Biljartclub Achterom, Joost Haverman, 06 13 10 73 96, jfhaverman@gmail.com, www.hevorosmalen.nl

BILJARTEN

waar Verenigingsgebouw De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer Dinsdag 09.30 - 12.00 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage biljarten € 36,00 per jaar
info HEVO - Biljartclub The Annagirls, Francien van Druenen, 073 521 61 12, francienvandruenen@hotmail.com, www.hevorosmalen.nl

BILJARTEN

waar Verenigingsgebouw De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer Dinsdag 19.00 - 22.00 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage biljarten € 50,00 per jaar
info HEVO - Biljartclub Altijd Raak, Harry Serré, 06 10 09 11 24, harryserre@outlook.com, www.hevorosmalen.nl

BILJARTEN

waar Verenigingsgebouw De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer Donderdag 13.00 - 17.00 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage biljarten € 35,00 per jaar
info HEVO - Biljartclub Bijna Raak, Wim Trugg, 06 57 57 65 82, wimtrugg@gmail.com, www.hevorosmalen.nl

BILJARTEN

waar Verenigingsgebouw De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer Dinsdag 13.00 - 17.00 uur, vrijdag 13.00 - 17.00 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage biljarten € 5,00 per maand
info HEVO - Biljartclub De Bergen, Martie van Helvoort, 06 23 60 23 71, mjhelvoort@home.nl, www.hevorosmalen.nl

BILJARTEN

waar Verenigingsgebouw De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer Donderdagmorgen
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage biljarten € 10,00 per ochtend
info HEVO - Biljartclub Krijt op Tijd, Peter der Kinderen, 073 522 10 13, peter.wilma@hotmail.com, www.hevorosmalen.nl

BILJARTEN

waar Verenigingsgebouw De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer Maandagochtend
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage sportinstuif € 15,00 per jaar
info HEVO - Biljartclub 'n Goed Begin, Kees Huijps, 073 521 80 47, c.huijps@home.nl, www.hevorosmalen.nl

BILJARTEN

waar Verenigingsgebouw De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer Woensdag 19.00 - 21.45 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage biljarten € 40,00 per jaar
info HEVO - Biljartclub Net Nie, Peter Kuijsten, 06 17 23 06 21, dekuijst@gmail.com, www.hevorosmalen.nl

BILJARTEN

waar Verenigingsgebouw De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer Vrijdagmorgen
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage biljarten € 40,00 per jaar
info HEVO - Biljartclub Over De Rooie, Albert Tukker, 06 13 07 19 91, aahtukker@gmail.com, www.hevorosmalen.nl

BRIDGE

waar Partycentrum De Kentering, Dorpsstraat 54, 5241 ED Rosmalen
wanneer Dinsdag 19.30 - 23.00 uur
kosten € 85,00 per jaar
info Bridgekring De Kentering, Annette de Zeeuw, 06 51 53 66 71, secretariaat@bk-dekentering.nl, **8028.bridge.nl**

BRIDGE

waar Verenigingsgebouw De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer Maandag 13.00 - 17.00 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage bridge € 25,00 per jaar
info HEVO - Maandagmiddag Bridgeclub, Trix van Eijndthoven, 073 621 21 32, d.v.eijndthoven@planet.nl, **www.hevorosmalen.nl**

BRIDGE

waar Verenigingsgebouw De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer Maandag 09.00 - 12.30 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage bridgen € 30,00 per jaar
info HEVO - Bridgeclub Ruiten-Plus, Clementine van den Bogaard-Delmée, 06 47 77 35 12, clementinevandenbogaard@gmail.com, **www.hevorosmalen.nl**

BRIDGE 55+

waar Verenigingsgebouw De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer Woensdag 09.30 - 12.00 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage bridge € 25,00 per jaar
info HEVO - Bridgeclub gemengd 55+, Marijke van Pinxteren, 073 641 38 31, marijkevanpinxteren@kpnmail.nl, **www.hevorosmalen.nl**

BRIDGE CURSUS

waar Verenigingsgebouw De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer Dinsdag 09.30 - 12.30 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage bridge cursus € 30,00 per cursusdeel
info HEVO - Bridge Cursus, Paulien Veldkamp, 06 20 67 23 54, paulienveldkamp@gmail.com, **www.hevorosmalen.nl**

CIRCLE MOBILITY

waar Verenigingsgebouw De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer Dinsdag 20.15 - 21.00 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage circle mobility € 4,50 per les (per 10 lessen te betalen)
info HEVO - Circle Mobility, Francien Tiebosch, tiebosch.francien@gmail.com, **www.hevorosmalen.nl**

DANS - LINE DANCE

waar Verenigingsgebouw De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer Donderdag 10.30 - 12.30 uur, 13.15 - 14.45 uur en 19.00 - 21.00 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage line dance € 27,50 per kwartaal
info HEVO - Line Dancegroep De Oldtimers, Mieke Ramler, 073 521 66 71, miekeramler@hotmail.com, **www.hevorosmalen.nl**

DANS - WERELDDANSEN

waar Verenigingsgebouw De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer Dinsdag 11.00 - 12.30 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage sportinstuif € 12,50 per maand
info HEVO - Werelddansgroep De Vrolijke Voetjes, Tineke Paardekooper, 06 30 54 43 10, cpaardek@xs4all.nl, **www.hevorosmalen.nl**

DANS JE VRIJ

waar Alexanderven (woonzorgcomplex), Hoek Raadhuisstraat / Kamperfoeliestraat, 5241 BJ Rosmalen
wanneer Maandag 09.45 - 10.45 uur, donderdag 15.00 - 16.00 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage dans je vrij € 30,00 voor 10 lessen
info HEVO - Dans je vrij, Anne van Santvoort, annev.santvoort@gmail.com, **www.hevorosmalen.nl**

DUOFIETSEN

waar Je wordt thuis opgehaald, Rosmalen
wanneer Je spreekt samen met de vrijwilliger een moment en tijdstip af
kosten € 15,00 voor 5 ritten
info Fietsmaatjes Den Bosch, G. van de Wassenberg, 06 33 03 38 90, info@fietsmaatjesdenbosch.nl, **www.fietsmaatjesdenbosch.nl**

FIETSEN

waar Verenigingsgebouw De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer Woensdag 09.30 uur in april, mei, juni en september
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar
info HEVO - Fietsclub De Vrolijke Trappers, Henk Baarens, 06 53 34 21 41, henk@baarens.eu, www.hevorosmalen.nl

FIT & VITAAL SENIORENGYM

waar Oude basisschool De Kruisstraat, Kruisstraat 29, 5249 RD Rosmalen
wanneer Woensdag van 10.30 - 11.15 uur
kosten € 3,00 per les
info Creativv, Inge van Venrooij, 06 38 89 17 29, ingevanvenrooy@hotmail.com

FITNESS SENIOREN

waar Vivent Mariaoord, Vliertwijksestraat 369, 5244 NJ Rosmalen
wanneer Maandag en dinsdag 16.00 - 17.00 uur
kosten € 40,50 per maand
info Vivent, Bewegingsagoog Vivent, 06 18 82 57 22, bewegingsagogen@vivent.nl, www.vivent.nl

FYSIO FITNESS

waar Fysiotherapie Scholten, Groote Wielenlaan 95, 5247 JA Rosmalen
wanneer Maandag, woensdag en vrijdag 09.30 - 10.15 uur, donderdag 11.15 - 12.15 uur
kosten € 49,00 voor 1x in de week of € 92,00 voor 2x in de week
info Fysiotherapie Scholten, Kim Spierings, 073 521 93 78, info@fysiotherapiescholten.nl, www.fysiotherapiescholten.nl

FYSIO FITNESS

waar Fysiotherapie Scholten, Saffierborch 12, 5241 LN Rosmalen
wanneer Maandag 08.00 - 09.00 uur, 10.15 - 11.15 uur (70+) en 18.30 - 19.30 uur, dinsdag 19.00 - 20.00 uur, woensdag 09.00 - 10.00 uur, 10.15 - 11.15 uur (70+), 11.15 - 12.15 uur (70+) en 13.00 - 14.00 uur (70+), donderdag 10.15 - 11.15 uur (70+) en 19.00 - 20.00 uur, vrijdag 08.00 - 09.00 uur
kosten € 49,00 voor 1x in de week of € 92,00 voor 2x in de week
info Fysiotherapie Scholten, Kim Spierings, 073 521 93 78, info@fysiotherapiescholten.nl, www.fysiotherapiescholten.nl

GEENBERGEN ACTIEF

waar Beweegplek, Geenbergenstraat 1, 5243 SM Rosmalen
wanneer Dinsdag 09.30 - 10.15 uur
kosten Gratis
info Geenbergen Actief, Hilde Berentschot, 06 25 30 34 53, h.berentschot@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

GEOCACHING

waar Verenigingsgebouw De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer 1e dinsdag, 2e woensdag, 3e donderdag en laatste dinsdag van de maand
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar
info HEVO - Geocaching, Mattie Daniels, 06 49 71 89 19, www.hevorosmalen.nl

GROEPSLES 50+ FIT

waar Healthclub Enjoy, Westeind 13, 5245 NL Rosmalen
wanneer Dinsdag 10.00 - 11.00, donderdag 10.00 - 11.00 uur
kosten € 34,95 per maand (voor één jaar) of € 39,95 per maand (per half jaar)
info Healthclub Enjoy, Suus Holterman, 073 521 17 56, info@healthclubenjoy.nl, www.healthclubenjoy.nl

GYM DAMES

waar Gymzaal Mozartlaan, Mozartlaan 13, 5242 HR Rosmalen
wanneer Dinsdag 10.30 - 11.30 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage dames gym € 75,00 per seizoen van 10 maanden
info HEVO - Damesgymnastiek, Toos Verheijen, 06 23 58 49 30, toosverheijen272@gmail.com, www.hevorosmalen.nl

GYM, BEWEEG U FIT! 65+

waar Wijkcentrum Ons Trefpunt, St. Jozefstraat 1, 5248 AT Rosmalen
wanneer Dinsdag 09.30 - 10.30 uur
kosten € 31,95 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

Tiny (67 jaar)

"Ik ben graag actief! Ik wandel en fiets veel, ben voetbalscheidsrechter en speel twee keer per week jeu de boules in Rosmalen. Veel bewegen: het houdt me fit!"



HANDBOOGSCHIETEN

waar Clubhuis De Vrolijke Schutters, Sportlaan 18, 5242 CR Rosmalen
wanneer Dinsdag 19.00 - 22.00 uur, donderdag 19.00 - 22.00 uur, zondag 10.30 - 12.00 uur
kosten € 240,00 per jaar
info Handboogvereniging De Vrolijke Schutters, E. van Nistelrooij, 06 25 04 00 79, jeugdzaken@dvsrosmalen.nl, www.dvsrosmalen.nl

HOELAHOEPEN

waar Zandverstuiving Rosmalen, Heiweg 23, 5244 JD Rosmalen
wanneer Woensdag 15.00 - 16.00 uur, zaterdag 15.00 - 16.00 uur
kosten Gratis
info Helemaal Hoela, Angélica Roborgh, 06 28 27 82 59, angelicar110@gmail.com, www.helemaalhoela.nl

JEU DE BOULES

waar Steunpunt van Meeuwenhof, Wethouder van der Valkstraat 4, 5241 GL Rosmalen
wanneer Dinsdag 13.30 - 15.00 uur, donderdag 13.30 - 15.00 uur
kosten € 15,00 contributie
info Actieven, Tiny Hubers, 06 21 26 19 56, tinyhubers@live.nl

JEU DE BOULES

waar Steunpunt van Meeuwenhof, Wethouder van der Valkstraat 4, 5241 GL Rosmalen
wanneer Woensdag 09.30 - 11.30/12.00 uur (met koffiepauze)
kosten Gratis
info HEVO - Jeu de Boules, Pieter Vissers, 06 15 32 40 48, pieter.vissers@planet.nl, www.hevorosmalen.nl

KLAVERJASSEN

waar Verenigingsgebouw De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer Donderdag 10.00 - 12.30 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar
info HEVO - Klaverjasclub De Ontmoeting, Mieke van den Berg, 06 26 04 40 19, mvdberg1509@hotmail.com, www.hevorosmalen.nl

KOERSBAL

waar Verenigingsgebouw De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer Donderdag 09.30 - 11.30 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage koersbal € 25,00 per jaar
info HEVO - Koersbal Op Koers, Jenny van Rooij, 06 22 27 42 68, hmgjvanrooijb@ziggo.nl, www.hevorosmalen.nl

KYOKUSHIN KARATE

waar Gymzaal Mozartlaan, Mozartlaan 13, 5242 HR Rosmalen
wanneer Zaterdag 15.45 - 17.00 uur
kosten € 145,00 per half jaar (of € 25,00 per maand) bij 1x per week trainen
info Stichting Tomoe Dojo, Henriette Groot Kormelink, 06 20 40 76 54, tomoe.dojo.denbosch@gmail.com, www.tomoe-dojo.com

LOOPGROEP ROSMALEN (HARDLOPEN)

waar Loopgroep Rosmalen, Jos de Letterlaan 11, 5248 NX Rosmalen
wanneer Dinsdag en donderdag van 09.00 - 11.00 uur en 19.00 - 20.30 uur
kosten € 35,00 per kwartaal
info Loopgroep Rosmalen, Rianne van der Voort, loopgroeptosmalen@gmail.com, www.loopgroeptosmalen.nl

MODERNE DANS

waar Dansschool Dream Dance, Dorpsstraat 73, 5241 EB Rosmalen
wanneer Woensdag 19.00 - 20.00 uur
kosten € 123,00 per 3 maanden
info Dansschool Dream Dance, Daphne Brok, 06 29 23 18 43, info@dreamdance.nl, www.dreamdance.nl

MOLENHOEK ACTIEF

waar Beweegplek Spoorpark (Molenhoek), Parkweg, 5242 CA Rosmalen
wanneer Dinsdag 10.00 - 10.45 uur
kosten Gratis
info Molenhoek Actief, Hilde Berentschot, 06 25 30 34 53, h.berentschot@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

NORDIC WALKING

waar Parkeerterrein Mariaoord, Vliertwijksestraat 369, 5244 NJ Rosmalen
wanneer Vrijdag en zaterdag 09.00 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar
info HEVO - Nordic Walking (2), Harrie van der Velde, 06 46 17 81 47, harrievdvelde@me.com, www.hevorosmalen.nl

NORDIC WALKING

waar Ingang van De Wamberg, Wamberg 14, 5258 SM Berlicum
wanneer April tot november om 09.00 uur (start bij Ingang Wamberg). November tot april om 09.30 uur (start bij zorgboerderij Mariaburg, Vliertwijksestraat in Rosmalen).
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar
info HEVO - Nordic Walking (1), Marianne Willems, 06 45 94 74 51, tmwillems@outlook.com, www.hevorosmalen.nl

PICKLEBALL

waar Sporthal De Overlaet, Terpeborch 76, 5241 KB Rosmalen
wanneer Woensdag 14.30 - 15.30 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage pickleball € 104,00 per jaar
info HEVO - Pickleball en tafeltennis, Tiny Martens, 06 22 65 19 09, tinymartens@home.nl, www.hevorosmalen.nl

PICKLEBALL & TAFELTENNIS

waar Sporthal De Overlaet, Terpeborch 76, 5241 KB Rosmalen
wanneer Maandag 14.30 - 15.30 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage pickleball/tafeltennis € 104,00 per jaar
info HEVO - Pickleball en tafeltennis, Jan van Hulst, 06 11 59 27 60, j.a.vanhulst@outlook.com, www.hevorosmalen.nl

PILATES

waar De Boerderij, Pastoor Hordijkstraat 5C, 5242 KS Rosmalen
wanneer Dinsdag 19.00 - 20.00 uur en 20.15 - 21.15 uur donderdag 9.00 - 10.00 uur
kosten € 40,00 per maand, € 110,00 per kwartaal of € 120,00 voor een 10-rittenkaart
info Superstralend, Petry Huisman, 06 23 10 10 32, petry@superstralend.nl, www.superstralend.nl

PILATES

waar	SJV-ruimte in Kindcentrum 't Ven, Mimosastraat 3, 5241 XT Rosmalen
wanneer	Maandag 09.30 - 10.15 uur, 10.30 - 11.15 uur, 11.30 - 12.15 uur en 12.30 - 13.15 uur, dinsdag 09.15 - 10.00 uur, 10.15 - 11.00 uur, 11.15 - 12.00 uur, 13.15 - 14.00 uur, 14.15 - 15.00 uur en 15.15 - 16.00 uur, donderdag 09.15 - 10.00 uur, 10.15 - 11.00 uur, 11.15 - 12.00 uur, 12.15 - 13.00 uur (mannenles) en 13.15 - 14.00 uur
kosten	Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage Pilates € 120,00 euro per jaar voor 38 lessen
info	HEVO - Pilates, Inge de Vries, 06 47 88 68 73, hevopilates@gmail.com, www.hevorosmalen.nl

POWERWALKING

waar	Johan van Fladerackenpark, Oosteinderweg 90, 5247 WG Rosmalen
wanneer	Maandag 19.15 - 20.15 uur, donderdag 19.15 - 20.15 uur
kosten	€ 65,00 voor 10 lessen
info	Leefstijlcoach Christel, Christel Disco, 06 28 71 00 83, christeldisco@hotmail.com, www.powerwalkclub.nl

POWERWALKING

waar	Cello, Waterleidingstraat 2, 5244 PE Rosmalen
wanneer	Dinsdag, woensdag en donderdag 09.00 - 10.00 uur
kosten	€ 8,00 per les
info	Creativv, Inge van Venrooy, 06 38 89 17 29, ingevanvenrooy@hotmail.com

POWERWALKING

waar	Parkeerplaats De Annenborch, De Hoef 100, 5242 CN Rosmalen
wanneer	Maandag 19.00 - 20.00 uur
kosten	€ 50,00 voor 10 lessen of € 7,50 per losse les
info	Superstralend, Petry Huisman, 06 23 10 10 32, petry@superstralend.nl, www.superstralend.nl

QIGONG

waar	Alexanderven (woonzorgcomplex), Hoek Raadhuisstraat / Kamperfoeliestraat, 5241 BJ Rosmalen
wanneer	Dinsdag 09.15 - 10.15 uur en 10.30 - 11.30 uur
kosten	Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage Qigong € 32,00 per kwartaal
info	HEVO - Taoïstische beweegkunst, Jacques de Bresser, 06 44 81 69 81, taichitaobestuur@gmail.com, www.hevorosmalen.nl

QIGONG

waar	SJV-ruimte in Kindcentrum 't Ven, Mimosastraat 3, 5241 XT Rosmalen
wanneer	Dinsdag 10.30 - 11.30 uur, vrijdag 09.15 - 10.15 uur
kosten	Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage Qigong € 32,00 per kwartaal
info	HEVO - Taoïstische beweegkunst, Jacques de Bresser, 06 44 81 69 81, taichitaobestuur@gmail.com, www.hevorosmalen.nl

SCHAKEN

waar	Verenigingsgebouw De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer	Dinsdag 14.00 - 17.00 uur
kosten	Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar
info	HEVO - Schaakclub De Ontmoeting, Pieter Roos, 06 53 93 33 91, pieter@famroos.nl, www.hevorosmalen.nl

SPORTINSTUIF

waar	Sporthal De Hazelaar, T.M. Kortenhorstlaan 6, 5244 GD Rosmalen
wanneer	Woensdag 13.00 - 14.00 uur
kosten	Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage sportinstuif € 95,00 per jaar
info	HEVO - Sportief, Joanne de Graaff, 06 23 40 43 38, hevosportief@gmail.com, www.hevorosmalen.nl

STOELYOGA

waar	Alexanderven (woonzorgcomplex), Hoek Raadhuisstraat / Kamperfoeliestraat, 5241 BJ Rosmalen
wanneer	Maandag 11.00 - 11.45 uur, woensdag 10.00 - 10.45 uur en 11.00 - 11.45 uur
kosten	Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage stoelyoga € 55,00 per kwartaal
info	HEVO - Stoelyoga, Tine Geenen, tine.geenen56@gmail.com , www.hevorosmalen.nl

TAFELTENNIS

waar	Sporthal De Overlaet, Terpeborch 76, 5241 KB Rosmalen
wanneer	Maandag 20.00 - 22.00 uur
kosten	€ 50,00 per half jaar
info	Tafeltennisvereniging Vice-Versa'64, Fred Donk-Linschoten, 06 18 30 21 77, secre@vice-versa64.nl , www.vice-versa64.nl

TAI CHI

waar	Alexanderven (woonzorgcomplex), Hoek Raadhuisstraat / Kamperfoeliestraat, 5241 BJ Rosmalen
wanneer	Maandag 12.30 - 13.30 uur en 13.45 - 14.45 uur, dinsdag 13.30 - 14.30 uur
kosten	Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage Tai Chi € 32,00 per kwartaal
info	HEVO - Taoïstische beweegkunst, Jacques de Bresser, 06 44 81 69 81, taichitaobestuur@gmail.com , www.hevorosmalen.nl

VALPREVENTIE

waar	De Kentering Partycentrum, Dorpsstraat 54, 5241 EB Rosmalen
wanneer	Neem contact op voor de eerstvolgende cursus
kosten	De kosten van deze cursus worden vergoed door gemeente 's-Hertogenbosch. Meedoen is daarom gratis.
info	Fysio Rosmalen, Petra van Rhee, 073 521 48 67, info@fysiorosmalen.nl , www.fysiorosmalen.nl

VALPREVENTIE

waar	FysioCompany Perron 4, Hoff van Hollantlaan 1F (ingang C), 5243 SR Rosmalen
wanneer	Neem contact op voor de eerstvolgende cursus
kosten	De kosten van deze cursus worden vergoed door gemeente 's-Hertogenbosch. Meedoen is daarom gratis.
info	FysioCompany, Boyan van Eijdsen, 073 522 35 70, boyan@fysiocompany.nl , www.fysiocompany.nl

VALPREVENTIE

waar	Sporthal De Hazelaar, T.M. Kortenhorstlaan 6, 5244 GD Rosmalen
wanneer	Neem contact op voor de eerstvolgende cursus
kosten	De kosten van deze cursus worden vergoed door gemeente 's-Hertogenbosch. Meedoen is daarom gratis.
info	Fysiotherapie Scholten, Kim Spierings, 073 521 93 78, info@fysiotherapiescholten.nl , www.fysiotherapiescholten.nl

VOETBAL 55+

waar	Voetbalvereniging OJC Rosmalen, Laaghemaal 38, 5247 NP Rosmalen
wanneer	Dinsdag en donderdag: zomertijd 09.00 - 10.30 uur en wintertijd 10.00 - 11.30 uur
kosten	€ 195,25 per jaar + € 15,00 inschrijfkosten
info	v.v. OJC Rosmalen, Ed van Limbeek, 06 27 02 24 66, 55plus@ojcrosmalen.nl , www.ojcrosmalen.nl/

WALKING FOOTBALL

waar	Voetbalvereniging OJC Rosmalen, Laaghemaal 38, 5247 NP Rosmalen
wanneer	Donderdag 09.30 - 10.30 uur
kosten	€ 195,25 per jaar + € 15,00 inschrijfkosten
info	v.v. OJC Rosmalen, Ed van Limbeek, 06 27 02 24 66, 55plus@ojcrosmalen.nl , www.ojcrosmalen.nl

WALKING HOCKEY

waar	Hockeycomplex Sportpark Maliskamp, Jos de Letterlaan 13, 5248 NX Rosmalen
wanneer	Maandag 09.30 - 10.30 uur
kosten	€ 110,00 per jaar
info	MHC Rosmalen, Peter Lammers, 06 23 47 05 17, lamm76@ziggo.nl , www.mhcrosmalen.nl



WANDELEN

waar Verenigingsgebouw De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer Dinsdag 09.30 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar
info HEVO - Wandelclub De Ontmoeting, Marian Bevers, 06 47 86 07 52, marbebo@gmail.com, www.hevorosmalen.nl

WANDELEN

waar Perron-3, Hoff van Hollantlaan 1, 5243 SR Rosmalen
wanneer Donderdag 09.00 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar
info HEVO - Wandelclub Perron-3, Bea Intveld, 06 10 75 47 53, fam.intveld@home.nl, www.hevorosmalen.nl

WANDELEN

waar Parochiecentrum, Rodenborchweg 2, 5241 VM Rosmalen
wanneer Dinsdag 09.30 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar
info HEVO - Wandelclub Centrum, Bea Intveld, 06 10 75 47 53, fam.intveld@home.nl, www.hevorosmalen.nl

WANDELEN

waar Verenigingsgebouw De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer Dinsdag 09.45 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar
info HEVO - Wandelclub De Doorzetters, Ans van Liempt, 06 41 20 01 73, henk-ans7@hotmail.nl, www.hevorosmalen.nl

WANDELEN

waar Verenigingsgebouw De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer Elke 1e maandagmiddag van de maand 13.30 uur
kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar
info HEVO - Wandelclub De Zandlopers, Henny van de Ven, 06 29 53 05 64, pa.ven@planet.nl, www.hevorosmalen.nl

YOGA

waar Alexanderven (woonzorgcomplex), Hoek Raadhuisstraat / Kamperfoeliestraat, 5241 BJ Rosmalen

wanneer Vrijdag 12.45 - 13.45 uur, 14.00 - 15.00 uur en 15.15 - 16.15 uur

kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage yoga € 120 per jaar (voor 40 lessen)

info HEVO - Yoga, Petra van Kessel, 06 18 63 60 96, petravankessel50@kpnmail.nl, www.hevorosmalen.nl

ZUMBA

waar Alexanderven (woonzorgcomplex), Hoek Raadhuisstraat / Kamperfoeliestraat, 5241 BJ Rosmalen

wanneer Maandag 14.45 - 15.30 uur en 15.45 - 16.30 uur

kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage zumba € 30,00 voor 10 lessen

info HEVO - Zumba dansles, Jos van Raak, 06 42 28 27 70, jos.vanraak@live.nl, www.hevorosmalen.nl

ZUMBA

waar Verenigingsgebouw De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen

wanneer Maandag 19.30 - 20.15 uur, dinsdag 12.45 - 13.30 uur en 19.15 - 20.00 uur

kosten Lidmaatschap HEVO € 29,00 per jaar + bijdrage zumba € 30,00 voor 10 lessen

info HEVO - Zumba dansles, Jos van Raak, 06 42 28 27 70, jos.vanraak@live.nl, www.hevorosmalen.nl

ZWEMMEN

waar Combibad Kwekelstijn, Sportlaan 16, 5242 CR Rosmalen

wanneer Woensdag 22.00 - 23.00 uur

kosten € 222,00 per jaar

info Redding Brigade Rosmalen, Cor Lammers, 06 24 46 85 72, secretaris@rbrosmalen.nl, www.rbrosmalen.nl

ZWEMMEN FIFTY FIT

waar Combibad Kwekelstijn, Sportlaan 16, 5242 CR Rosmalen

wanneer Woensdag 10.00 - 11.00 uur en 11.00 - 12.00 uur, donderdag 11.00 - 12.00 uur, 13.00 - 14.00 uur en 14.00 - 15.00 uur

kosten € 99,98 voor 6 maanden of 154,80 per jaar

info Combibad Kwekelstijn, Receptie Zwembad, 073 521 41 07, info@kwekelstijn.com, www.kwekelstijn.com



50PLUS SPORT

waar Sportzaal Churchillaan, Churchillaan 81, 5224 BT 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 19.00 - 20.00 uur en 20.00 - 21.00 uur
kosten € 48,12 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

50PLUS SPORT

waar Sporthal De Schutskamp, De Eendenkooi 1, 5223 KG 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 10.30 - 11.30 uur
kosten € 48,12 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

BADMINTON

waar Sporthal De Schutskamp, De Eendenkooi 1, 5223 KG 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag en donderdag 14.30 - 16.00 uur
kosten € 75,00 per jaar + € 15,00 eenmalig inschrijfgeld
info Badminton Overdag, Irene Faro en Jan Peijnenburg, 06 15 55 36 74 en 073 621 88 12, teun-irene@hotmail.nl en mcjan@icloud.com

BEWUST ACTIEF

waar De Fuik, sportvelden, De Fuik 2, 5223 KT 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag 19.30 - 20.30 uur, zaterdag 10.15 - 11.15 uur
kosten Abonnement en/of strippenkaart zie website RLD Active
info RLD Active, Margriet Jordaen, 06 52 09 43 72, margriet@rldactive.nl, www.rldactive.nl

BILJART

waar SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, 5224 AC 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag, dinsdag, woensdag en donderdag 12.30 - 18.00 uur
kosten € 100,00 per jaar
info Biljartvereniging De Kruiskamp, Henk Bolman, 06 48 41 84 85, hhmbolman@home.nl

BILJART

waar Sociaal Centrum De Westhoek, van Leeuwenhoekstraat 2, 5223 CZ 's-Hertogenbosch
wanneer Maandagmiddag en vrijdagmiddag
kosten € 5,00 per maand
info Biljartvereniging De Westhoek, Fred Emans, 06 19 98 27 72, westhoekdenbosch@gmail.com, www.sociaalcentrumdewesthoek.nl

BRIDGE

waar Sociaal Centrum De Westhoek, van Leeuwenhoekstraat 2, 5223 CZ 's-Hertogenbosch

wanneer Vrijdag 09.30 - 12.00 uur

kosten € 5,00 per keer

info Bridge leren in Den Bosch, Helga Akkermans, 06 28 10 91 23, helga-bridge@ziggo.nl

BRIDGE

waar Sociaal Centrum De Westhoek, van Leeuwenhoekstraat 2, 5223 CZ 's-Hertogenbosch

wanneer Maandag 19.00 - 22.00 uur

kosten € 2,00 per keer

info Bridgeclub La Cour, Frans van Doremalen, 06 38 92 62 34, mifradoho@hotmail.com

BRIDGE LEREN EN SPELEN

waar SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, 5224 AC 's-Hertogenbosch

wanneer Donderdagavond vanaf 19.00 uur

kosten Contributie € 80,00 per jaar + cursus van 14 lessen a € 8,00 per les

info Bridgeclub One Down, Aleke Pontier, 06 30 13 16 01, aleke.pontier@gmail.com, 8002.bridge.nl

DUOFIETSEN

waar Je wordt thuis opgehaald, 's-Hertogenbosch

wanneer Je spreekt samen met de vrijwilliger een moment en tijdstip af

kosten € 15,00 voor 5 ritten

info Fietsmaatjes Den Bosch, G. van de Wassenberg, 06 33 03 38 90, info@fietsmaatjesdenbosch.nl, www.fietsmaatjesdenbosch.nl

EASY FLOW YOGA

waar Jeugdcluster Engelerhart, Engelerpark 2-10, 5221 AM 's-Hertogenbosch

wanneer Dinsdag 10.00 - 11.00 uur

kosten € 34,00 per maand + € 15,00 inschrijfkosten

info Dansplaats, Annemarie Blom, 06 37 43 08 67, info@dansplaats.nl, www.dansplaats.nl

FYSIOVITAAL

waar Bruyst Helftheuvel, Helftheuvelpassage 113, 5224 AC 's-Hertogenbosch

wanneer Dagelijks op verschillende tijden

kosten € 158,00 voor 10 lessen

info Bruyst fysiotherapie en beweging, Bruyst fysiotherapie en beweging, 073 684 7100, helftheuvel@bruyst.nl, www.bruyst.nl

GEZOND BEWEGEN

waar SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, 5224 AC 's-Hertogenbosch

wanneer Dinsdag 13.15 - 14.15 uur

kosten € 31,95 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld

info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

GLA:D FYSIOTHERAPIE

waar Bruyst Helftheuvel, Helftheuvelpassage 113, 5224 AC 's-Hertogenbosch

wanneer Neem contact op met Bruyst

kosten Vergoeding afhankelijk van de zorgverzekering

info Bruyst fysiotherapie en beweging, Bruyst fysiotherapie en beweging, 073 684 7100, helftheuvel@bruyst.nl, www.bruyst.nl

GYM

waar Sportzaal Engelerhout, Engelerpark 3, 5221 AM 's-Hertogenbosch

wanneer Dinsdag 19.30 - 20.30 uur

kosten € 12,50 per maand

info Damesgymclub 55+, Toos de Visser, 06 49 78 25 14, toosdevisser50@gmail.com

GYM, BEWEEG U FIT! 65+

waar SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, 5224 AC 's-Hertogenbosch

wanneer Maandag 10.15 - 11.15 uur, 11.15 - 12.15 uur, 13.00 - 14.00 uur, 14.00 - 15.00 uur (damesgroep) en 15.00 - 16.00 uur

kosten € 31,95 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld

info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

GYM, BEWEEG U FIT! 65+

waar Cultuurhuis De Engelenburcht, Heuvel 18, 5221 AP 's-Hertogenbosch
wanneer Vrijdag 10.30 - 11.30 uur
kosten € 31,95 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

JEU DE BOULES

waar Boulesbaan Hofvijver, Hofvijver t/o nummer 1, 5223 LT 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag vanaf 15.00 uur
kosten Gratis
info Jeu de Boules - Hofvijver, Ruud van Noort, 06 51 28 86 42, ruud.van.noort@home.nl, www.wijkbelangenpaleiskwartier.nl

JEU DE BOULES

waar Jeu de Boulesveld 'But Vrij', De Eendekooi 15A, 5223 KG 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag en woensdag 13.00 - 15.00 uur
kosten € 30,00 per jaar per persoon en € 45,00 voor paren
info Eerste Bossche Jeu de Boulesclub But Vrij, Wim Hartman, 06 28 76 06 57, willem_hartman@hotmail.com

JEU DE BOULES (PÉTANQUE)

waar Sportvereniging C.H.C., De Fuik 10, 5223 KT 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag en donderdag 19.00 - 23.00 uur, woensdag en zondag 13.00 - 17.00 uur
kosten € 77,50 per jaar
info Pétanque Union Bois Le Duc, Antoon van Mil, 06 13 53 13 10, info@puboisleduc.nl, www.puboisleduc.nl

KOERSBAL

waar SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, 5224 AC 's-Hertogenbosch
wanneer Vrijdag 10.15 - 11.30 uur
kosten € 8,00 per maand
info Stichting Actieve Senioren (SAS), Nelly Bouwmans, 073 621 81 21, www.sasdenbosch.nl

LIJNDANS, BEWEEG U FIT! 65+

waar SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, 5224 AC 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag 10.30 - 11.30 uur, donderdag 09.00 - 10.00 uur
kosten € 31,95 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

MEDIFITNESS

waar Fysio Engelen, Boerenerf 5A, 5221 AE 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag en donderdag 10.30 - 15.30 uur, dinsdag 08.30 - 15.00 uur, vrijdag 10.30 - 15.00 uur
kosten Neem contact op met Fysio Engelen
info Fysio Engelen, Rob van Nuland, 073 631 20 77, info@fysio-engelen.nl, www.fysio-engelen.nl

OUDEREN IN ACTIE

waar Westerpark e.o., Schaapsveldje 22, 5223 ZR 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 13.30 - 15.00 uur
kosten Gratis
info Ouderen in Actie - Alfonso Morano, Alfonso Morano, 06 20 72 70 75, alfonsomorano@outlook.com

OUDERENFIT

waar Fysio Engelen, Boerenerf 5A, 5221 AE 's-Hertogenbosch
wanneer Woensdag 15.00 - 16.00 uur
kosten € 40,00 per maand
info Fysio Engelen, Janice de Kloe, 073 631 20 77, info@fysio-engelen.nl, www.fysio-engelen.nl

TAFELTENNIS OLD STARS

waar Sportzaal Churchillaan, Churchillaan 81, 5224 BT 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag 18.30 - 20.00 uur
kosten € 49,50 per kwartaal
info Tafeltennisvereniging De kruiskamp'81, Robert Vervenne, 06 51 55 09 33, info@dekruijskamp81.nl, www.dekruijskamp81.nl

TAI CHI – QI GONG

waar SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, 5224 AC 's-Hertogenbosch
wanneer Vrijdag 09.00 - 10.00 uur
kosten € 20,00 per maand
info Stichting Actieve Senioren (SAS), Marianne Penninks, 073 621 74 07, www.sasdenbosch.nl

VALPREVENTIE

waar Fysio Engelen, Boerenerf 5A, 5221 AE 's-Hertogenbosch
wanneer Neem contact op voor de eerstvolgende cursus
kosten De kosten van deze cursus worden vergoed door gemeente 's-Hertogenbosch. Meedoen is daarom gratis.
info Fysio Engelen, Janice de Kloe, 073 631 20 77, info@fysio-engelen.nl, www.fysio-engelen.nl

VALPREVENTIE

waar Bruyst Helftheuvel, Helftheuvelpassage 113, 5224 AC 's-Hertogenbosch
wanneer Neem contact op voor de eerstvolgende cursus
kosten De kosten van deze cursus worden vergoed door gemeente 's-Hertogenbosch. Meedoen is daarom gratis.
info Bruyst fysiotherapie en beweging, Bruyst fysiotherapie en beweging, 073 684 7100, helftheuvel@bruyst.nl, www.bruyst.nl

VITALITEITS SPORT

waar Body Investments sport & vitaliteit, Hoflaan 3A, 5223 LT 's-Hertogenbosch
wanneer Dagelijks op afspraak
kosten Vanaf € 69,00 per maand + € 39,00 inschrijfkosten
info Bodyinvestments sport&vitaliteit, Eric van Dooren, 06 23 72 14 72, info@bodyinvestments.nl, www.bodyinvestments.nl

WANDEL JE FIT

waar Stichting Ouwestomp & Veteranen Ontmoetingscentrum Den Bosch, De Fuik 9, 5223 CZ 's-Hertogenbosch
wanneer Donderdag 13.30 - 14.30 uur
kosten Gratis
info Van Neynsel, Maurizio Atzeni, 06 13 24 76 01, m.atzeni@vanneynsel.nl, www.vanneynsel.nl

WERELDDANS, BEWEEG U FIT! 65+

waar SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, 5224 AC 's-Hertogenbosch
wanneer Donderdag 10.15 - 11.15 uur
kosten € 31,95 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

YOGA, BEWEEG U FIT! 65+

waar SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, 5224 AC 's-Hertogenbosch
wanneer Donderdag 13.15 - 14.15 uur en 14.30 - 15.30 uur
kosten € 47,31 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl



50PLUS SPORT

waar BBS Nieuw Zuid, Jac van Looystraat 5, 5216 SB 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag 15.00 - 16.00 uur en 16.00 - 17.00 uur
kosten € 48,12 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

50PLUS SPORT

waar Sportzaal Aan de Oosterplas, Waalstraat 52, 5215 CK 's-Hertogenbosch
wanneer Donderdag 15.00 - 16.00 uur en 16.00 - 17.00 uur
kosten € 48,12 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

ACTIEF & ONTMOETEN

waar Hockeyclub Den Bosch, Oosterplasweg 35, 5235 HT 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 10.00 - 15.00 uur
kosten € 5,00 per keer
info Farent - Actief en Ontmoeten, Wim Huiskamp, 06 50 26 50 19, wimhuiskamp@farent.nl, www.farent.nl

BEWEEGFIT SENIOREN

waar Kracht Zuid, Chopinstraat 16, 5216 EW 's-Hertogenbosch
wanneer Woensdag 11.00 - 12.00 uur, vrijdag 11.15 - 12.15 uur
kosten € 48,50 per maand
info LIJF fysiotherapie en gezondheid, Wilma van Wijck, 085 006 48 80, secretariaat@lijf.nl, www.lijf.nl

BILJARTEN

waar Biljartcentrum Maassingel, Maassingel 474, 5215 GM 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 12.00 - 16.30 uur, woensdag 12.00 - 16.30 uur, vrijdag 12.00 - 16.30 uur
kosten € 3,50 per maand
info Stichting Actieve Senioren (SAS), Joost Claassen, 06 53 32 82 93, josephusclaassen@gmail.com, www.sasdenbosch.nl

BRAINTRAINING OP DE DANSVLOER

waar Zuiderschans, Sweelinckplein 12, 5216 EH 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag 10.30 - 11.30 uur
kosten € 40,00 per maand
info Switch2move, Ylke Beukenex, 06 15 40 59 40, ylke@switch2move.com, www.switch2move.com

BRIDGE

waar BBS Nieuw Zuid, Jac van Looystraat 5, 5216 SB 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 13.30 - 16.00 uur
kosten € 12,50 per maand
info Stichting Actieve Senioren (SAS), Pauline Kleinpenning, 06 81 60 30 21, paulineklp44@gmail.com, www.sasdenbosch.nl

COMBISPORTEN 55+

waar Rugbyveld The Dukes, Limietlaan 7, 5216 JJ 's-Hertogenbosch
wanneer Vrijdag 11.00 - 12.00 uur
kosten Vanaf € 50,00 per jaar
info Combi Sport 55+, Kees van den Boogaart, 06 48 17 54 37, info@keesvandenboogaart.nl

COPD FYSIOTHERAPIE

waar Kracht Zuid, Chopinstraat 16, 5216 EW 's-Hertogenbosch
wanneer 1 of 2 keer per week
kosten Vergoeding afhankelijk van de zorgverzekering
info LIJV fysiotherapie en gezondheid, Wilma van Wijck, 085 006 48 80, secretariaat@lijv.nl, www.lijv.nl

COPD FYSIOTHERAPIE

waar Zorgcentrum de Grevelingen, Grevelingen 66, 5215 ES 's-Hertogenbosch
wanneer 1 of 2 keer per week
kosten Vergoeding afhankelijk van de zorgverzekering
info Fysiotherapie Samen Beter, Joyce Ex, 06 49 32 68 86, fysiotherapie@samenbeter.nl, www.fysiotherapiesamenbeter.intramedonline.nl

DAMES GYM

waar BBS Nieuw Zuid, Jac van Loostraat 5, 5216 SB 's-Hertogenbosch
wanneer Dinsdag 19.30 - 20.30 uur
kosten € 45,00 per kwartaal
info Dames Gymclub 40 plus, Ruud en Lisette van den Besselaar, 06 40 85 97 43, ruudenisette@gmail.com

DUOFIETSEN

waar Je wordt thuis opgehaald, 's-Hertogenbosch
wanneer Je spreekt samen met de vrijwilliger een moment en tijdstip af
kosten € 15,00 voor 5 ritten
info Fietsmaatjes Den Bosch, G. van de Wassenberg, 06 33 03 38 90, info@fietsmaatjesdenbosch.nl, www.fietsmaatjesdenbosch.nl

FIETSEN

waar Start vanaf zijkant flat IJsselstate, Rijnstraat 561, 5215 EJ 's-Hertogenbosch
wanneer Donderdag 13.00 uur
kosten € 10,00 per jaar
info Fietsclub Oosterplas, Mieke Verberne, 06 36 53 34 32, postvoormieke@home.nl

FITNESS - HIT TRAINING VOOR SENIOREN

waar Hockeyclub Den Bosch, Oosterplasweg 35, 5215 HT 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 10.00 - 11.00 uur
kosten € 40,00 per maand
info Van Lith Healthness Center, Secretariaat van Lith Healthness, 073 641 00 09, info@vanlithhealthness.nl, www.vanlithhealthness.nl

GEZOND BEWEGEN

waar SCC De Stolp, Rijnstraat 497, 5216 SB 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 09.30 - 10.30 uur en 10.30 - 11.30 uur
kosten € 31,95 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

GLA:D FYSIOTHERAPIE

waar Kracht Zuid, Chopinstraat 16, 5216 EW 's-Hertogenbosch
wanneer Te starten naar ieders wens na het verkrijgen van een verwijzing
kosten Vergoeding afhankelijk van de zorgverzekering
info LIJV fysiotherapie en gezondheid, Wilma van Wijck, 085 006 48 80, secretariaat@lijv.nl, www.lijv.nl

GLA:D FYSIOTHERAPIE

waar Zorgcentrum de Grevelingen, Grevelingen 66, 5215 ES 's-Hertogenbosch
wanneer Te starten naar ieders wens na het verkrijgen van een verwijzing
kosten Vergoeding afhankelijk van de zorgverzekering
info Fysiotherapie Samen Beter, Joyce Ex, 06 49 32 68 86, fysiotherapie@samenbeter.nl, www.fysiotherapiesamenbeter.intramedonline.nl

GYM, BEWEEG U FIT! 65+

waar	BBS Nieuw Zuid, Jac van Looystraat 5, 5216 SB 's-Hertogenbosch
wanneer	Dinsdag 09.15 - 10.15 uur, 10.15 - 11.15 uur en 11.15 - 12.15 uur, woensdag 09.30 - 10.30 uur en 10.30 - 11.30 uur
kosten	€ 31,95 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info	'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

HATHA YOGA

waar	SCC De Stolp, Rijnstraat 496, 5215 EJ 's-Hertogenbosch
wanneer	Donderdag 08.45 - 10.00 uur en 10.15 - 11.30 uur
kosten	€ 75,00 voor 10 lessen
info	Yoga Jeanne, Jeanne Bernsen - van Gestel, 06 14 34 60 33, yoga.jeanne@outlook.com

JEU DE BOULES

waar	Voetbalvereniging BLC, Meerdonkweg 1, 5216 TZ 's-Hertogenbosch
wanneer	Maandag tot en met vrijdag 13.30 - 16.00 uur
kosten	€ 37,50 per jaar
info	Vriendenclub Jeu de Boules de Meent, Will Kitslaar, 06 24 96 14 23, w.a.h.m.kitslaar@versatel.nl

SNEEUWFIT

waar	Sportzaal Weberstraat, Weberstraat 2, 5216 EX 's-Hertogenbosch
wanneer	Woensdag 20.30 - 21.30 uur (oktober tot april)
kosten	€ 120,00 per jaar voor leden NSKiV of € 150,00 per jaar voor niet-leden
info	Skivereniging Brabant Noordoost, Wiebe Wienbelt, info@ski-brabant.nl, www.ski-brabant.nl

TOERKAJAK VAREN

waar	Bossche Kano Vrienden, Maassingel 472, 5215 GM 's-Hertogenbosch
wanneer	Dinsdag 19.00 - 22.00 uur
kosten	€ 80,00 per jaar
info	Bossche Kano Vrienden, Rob Zikkenheimer, 06 55 14 72 78, info@kanovrienden.nl, www.kanovrienden.nl

VALPREVENTIE

waar	Kracht Zuid, Chopinstraat 16, 5216 EW 's-Hertogenbosch
wanneer	Neem contact op voor de eerstvolgende cursus
kosten	De kosten van deze cursus worden vergoed door gemeente 's-Hertogenbosch. Meedoen is daarom gratis.
info	LIJF fysiotherapie en gezondheid, Wilma van Wijck, 085 006 48 80, secretariaat@lijf.nl, www.lijf.nl

VALPREVENTIE

waar	Zorgcentrum de Grevelingen, Grevelingen 66, 5215 ES 's-Hertogenbosch
wanneer	Neem contact op voor de eerstvolgende cursus
kosten	De kosten van deze cursus worden vergoed door gemeente 's-Hertogenbosch. Meedoen is daarom gratis.
info	Fysiotherapie Samen Beter, Joyce Ex, 06 18 87 07 75, fysiotherapie@samembeter.nl, www.fysiotherapiesamenbeter.intramedonline.nl

WALKING FOOTBALL B.L.C. (OLD STARS)

waar	Sportpark Meerendonk, Meerendonkweg 1, 5216 TV 's-Hertogenbosch
wanneer	Woensdag 13.30 - 15.30 uur
kosten	€ 105,00 per jaar
info	Sportvereniging BLC - voetbal, Gerry Donhuijsen, 06 41 80 12 35, bestuursenioren@svblc.nl, www.svblc.nl

WANDELEN RONDJE OOSTERPLAS

waar	Start bij SCC de Stolp, Rijnstraat 497, 5215 EJ 's-Hertogenbosch
wanneer	Woensdag 09.30 - 10.30 uur
kosten	Gratis
info	Wandelgroep Oosterplas, Mieke Verberne, 06 36 53 34 32, postvoormieke@home.nl

YOGA BUITENLESSEN

waar	Bomencirkel Zuiderpark - naast vliegtuigjes, Zuiderparkweg, 5216 KC 's-Hertogenbosch
wanneer	Vrijdag 10.15 - 11.30 uur (bij droog weer)
kosten	Gratis of een vrijwillige bijdrage
info	Yoga Jeanne, Jeanne Bernsen - van Gestel, 06 14 34 60 33, yoga.jeanne@outlook.com

Martin (89 jaar)

"Het is belangrijk om in beweging te blijven. Ik ben gelukkig nog fit en gezond. Deze oefeningen in het Fitness Circus gaan me prima af!"

**YOGA, BEWEEG U FIT! 65+**

waar SCC De Stolp, Rijnstraat 497, 5215 EJ 's-Hertogenbosch
wanneer Maandag 09.30 - 10.30 uur en 10.30 - 11.30 uur
kosten € 47,31 per kwartaal + € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95,
sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl



In de gemeente 's-Hertogenbosch zijn er op verschillende plaatsen beweegtuinten. Hier staan sport- en beweegtoestellen in de openbare ruimte. Iedereen mag ze vrij en gratis gebruiken. Soms zijn er instructeurs aanwezig die uitleg en tips geven. Dergelijke activiteiten kondigen we aan op onze website www.s-port.nl en via onze sociale media (volg @sport073 op Facebook en Instagram).

Maak gebruik van deze leuke, gratis sportplekken! Grote kans dat je er ook mensen uit jouw wijk ontmoet.



Ga naar www.s-port.nl/buiten-bewegen of scan de QR-code.



Jeu de boules is een spel dat geschikt is voor alle leeftijden en niveaus. Je kunt het zo serieus of ontspannen maken als je wilt. Sommige mensen spelen het als een sport, anderen als een hobby. Er zijn veel banen in de gemeente 's-Hertogenbosch en ook meerdere clubjes die jeu-de-boules-activiteiten aanbieden.

TIP

Download de gratis app Boulesbaas in Google Play of ga naar de AppStore (zoek op de naam 'Boulesbaas').



Ga voor een overzicht van banen en clubs naar www.s-port.nl/jeu-de-boulesbanen of scan de QR-code.

José (70 jaar)

"Om nieuwe contacten te leggen, sloot ik me aan bij een wandelgroep. We lopen elke week samen. Het is een fijne groep mensen!"



Wandelen biedt veel gezondheidsvoordelen!

10 redenen om vaak te wandelen:

1. Het is een eenvoudige manier van bewegen.
2. Je geniet van de buitenlucht en je omgeving: je ziet nog eens wat, je komt nog eens ergens.
3. Met wandelen verbeter je je conditie.
4. Wandelen versterkt je spieren en je botten.
5. Wandelen is een goede manier om op gewicht te blijven of om gewicht kwijt te raken.
6. Wandelen is goed voor je humeur.
7. Wandelen voorkomt of vermindert stress.
8. Wandelen kan een manier zijn om nieuwe mensen te ontmoeten.
9. Wandelen helpt bij een betere nachtrust.
10. Wandelen geeft je hersenen een boost en is goed voor je creativiteit.

TIP



Ga naar www.s-port.nl/wandelen. Op deze pagina staan allerlei mooie wandelroutes en informatie over wandelen in onze gemeente. Of scan de QR-code.



ZWEMBAD SPORTIOM, 'S-HERTOGENBOSCH

Victorialaan 10, 5213 JE 's-Hertogenbosch, 073 646 46 46,
boekingscentrale.sportiom@sportfondsen.nl, www.sportiom.nl

ZWEMBAD COMBIBAD KWEKKELSTIJN, ROSMALEN

Sportlaan 16, 5242 CR Rosmalen, 073 521 41 07,
info@kwekkelstijn.com, www.kwekkelstijn.com

REVALIDATIECENTRUM TOLBRUG, 'S-HERTOGENBOSCH

Henri Dunantstraat 7, 5223 GZ 's-Hertogenbosch, 073 553 56 00

ZWEMBAD FEEL FIT CENTER VUGHT

Maarten Trompstraat 32, 5262 VM Vught, 073 656 24 19,
info.vught@feelfitcenter.nl, www.feelfitcenter.nl/sportcentrum/vught/

ZWEMSCHOOL DE HOEFSEVONDER, BERLICUM

De Hoefsevonder 1, 5258 SP Berlicum, 073 503 31 47,
info@dehoefsevonder.nl, www.dehoefsevonder.nl

ZWEMBAD DIE HEYGRAVE, VLIJMEN

Burgemeester Zwaansweg 4, 5251 CJ Vlijmen, 073 649 47 44,
info@zwembaddieheygrave.nl, www.zwembaddieheygrave.nl

ZWEMBAD DE MOLEN HEY, SCHIJNDEL

Avantilaan 1, 5482 RE Schijndel, 0413 381 090, zwembaddemolenhey@meerijstad.nl,
www.meerijstadbeweegt.nl/zwembad-de-molen-hey

ZWEMSCHOOL SAUNAFIT, WAALWIJK

Stationsstraat 77B, 5141 GC Waalwijk, 0416 339 388,
info@zwemschoolsaunafit.nl, www.zwemschoolsaunafit.nl

ZWEMBAD OLYMPIA, WAALWIJK

Drunenseweg 11, 5143 NE Waalwijk, 0416 683 555,
infozwembaden@waalwijk.nl, www.zwemmeninwaalwijk.nl

ZWEMBAD HET DOMMELBAD, BOXTEL

Schijndelsweg 1A, 5283 AB Boxtel, 0411 688 799,
dommelbad@optisport.nl, www.optisport.nl/zwembad-het-dommelbad-boxtel

ZWEMBAD DE SPORTWAARD, ZALTBOMMEL

Oude Bosscheweg 6, 5301 LA Zaltbommel, 0418 681 281,
info.zaltbommel@sportfondsen.nl, www.desportwaard.nl

BINNENSTAD, MUNTEL/VLIERT

BEENHAKKERS FYSIOTHERAPIE, LOCATIE ANTOON DER KINDERENLAAN*

Antoon der Kinderenlaan 7, 5212 AA 's-Hertogenbosch, 073 613 53 18,
info@beenhakkersfysio.nl, www.beenhakkersfysio.nl

BEENHAKKERS FYSIOTHERAPIE, LOCATIE OPHOVIUSLAAN*

Ophoviuslaan 71, 5212 AL 's-Hertogenbosch, 073 613 53 18,
info@beenhakkersfysio.nl, www.beenhakkersfysio.nl

BRUYST DEN BOSCH CENTRUM, FYSIOTHERAPIE EN BEWEGING*

Havenstraat 15, 5211 WC 's-Hertogenbosch, 073 614 62 86,
denboschcentrum@bruyst.nl, www.bruyst.nl

COMPLEET VITALITY & HEALTHCARE

Handelskade 14, 5211 TH 's-Hertogenbosch, 06 46 29 02 14,
Info@compleet-vh.nl, www.compleet-vh.nl

FYSIO 4 DEN BOSCH – LOCATIE DE DIEZE*

Werfpad 6, 5212 VJ 's-Hertogenbosch, 073 614 05 05,
info@fysio4denbosch.nl, www.fysio4denbosch.nl

FYSIO 4 DEN BOSCH – LOCATIE VAN BERCKELSTRAAT*

Van Berckelstraat 32, 5211 PH 's-Hertogenbosch, 073 614 05 05,
info@fysio4denbosch.nl, www.fysio4denbosch.nl

FYSIOTHERAPIE | CESAR DEN BOSCH

Van Berckelstraat 32, PH 's-Hertogenbosch, 06 26 29 67 06,
info@fysio-cesartherapie.nl, www.fysio-cesartherapie.nl

FYSIOTHERAPIE KOESEN EN KRIJNEN

Verwersstraat 92, 5211 HZ 's-Hertogenbosch, 073 614 03 94,
info@fysiokoeseenkrijnen.nl, www.fysiokoeseenkrijnen.nl

*Deze praktijk vind je in deze Beweeggids met sport- of beweegaanbod.

KINETON FYSIOTHERAPIE

Emmamplein 21, 5211 VZ 's-Hertogenbosch, 073 610 10 65,
bderkx@kineton.eu, www.kineton.eu

PRAKTIJK VOOR OEFENTHERAPIE MENSENDIECK RABOU- VAN GEMERT

Luijbenstraat 13, 5211 BR 's-Hertogenbosch, 06 13 28 37 13,
info@mensendieckdenbosch.nl, www.mensendieckdenbosch.nl

PRAKTIJK VOOR OEFENTHERAPIE MENSENDIECK RABOU- VAN GEMERT

locatie De Dieze
Werfpad 8E, 5212 VJ 's-Hertogenbosch, 06 13 28 37 13,
info@mensendieckdenbosch.nl, www.mensendieckdenbosch.nl

VAN VUGHT FYSIOTHERAPIE

Veemarktweg 4, 5223 AA 's-Hertogenbosch, 06 46 88 80 34,
Info@fysiovanvughtfysiotherapie.nl, www.vanvughtfysiotherapie.nl

WEY UILENBURG

Molenstraat 17-19, 5211 DR 's-Hertogenbosch, 073 656 11 33,
info@wey-gz.nl, www.wey-gz.nl/den-bosch/

GRAAFSEPOORT (INCLUSIEF HINTHAM)

FYSIFLEX

Graafseweg 60, 5213 SN 's-Hertogenbosch, 06 29 92 95 68,
info@fysiflex.nl, www.fysiflex.nl

FYSIOM, LOCATIE SPORTIOM*

Victorialaan 10, 5213 JE 's-Hertogenbosch, 073 553 35 53,
info@fysiom.nl, www.fysiom.nl

*Deze praktijk vind je in deze Beweeggids met sport- of beweegaanbod.

FYSIOTHERAPIE SINAY

Graafseweg 175, 5213 AE 's-Hertogenbosch, 073 614 02 12,
info@fysiotherapiesinay.nl, www.fysiotherapiesinay.nl

VAN LITH HEALTHNESS CENTER*

Prins Clausstraat 1A, 5246 TE Rosmalen, 073 641 00 09,
info@vanlithhealthness.nl, www.vanlithhealthness.nl

MAASPOORT & EMPEL**DWORAFYSICS FYSIO & TRAINING**

Balkbrug-Oost 64, 5236 PW 's-Hertogenbosch, 06 54 95 21 83,
info@dworafysics.nl, www.dworafysics.nl

FYSIOCOMPANY KLEIN VELDERMAN*

Brink 4, 5236 AR 's-Hertogenbosch, 073 623 22 22,
steven@fysiocompany.nl, www.fysiocompany.nl/vestigingen

FYSIOM, LOCATIE DE PLEK*

Marathonloop 9, 5235 AA 's-Hertogenbosch, 073 553 35 55,
info@fysiom.nl, www.fysiom.nl

FYSIOMAATWERK DEN BOSCH

Lugteren 39, 5237 JV 's-Hertogenbosch, 073 642 95 72,
denbosch@fysiomaatwerk.nl, www.fysiomaatwerkdenbosch.nl

FYSIOTHERAPIE A. SMEETS EMPEL

Asmunt 3A, 5236 AS 's-Hertogenbosch, 073 642 05 26,
asmeets@xs4all.nl, www.fysiotherapievoormij.nl

FYSIOTHERAPIE A. SMEETS MAASPOORT

Kloosterlaan 21, 5235 BA 's-Hertogenbosch, 073 642 05 26,
asmeets@xs4all.nl, www.fysiotherapievoormij.nl

*Deze praktijk vind je in deze Beweeggids met sport- of beweegaanbod.

FYSIOTHERAPIE MAASPOORT

Maaspoortweg 182, 5235 KB 's-Hertogenbosch, 073 642 63 63,
info@fysiotherapiemaaspoort.nl, www.fysiotherapiemaaspoort.nl

FYSIOTHERAPIE VERHOEVEN

Maaspoortweg 171, 5235 KD 's-Hertogenbosch, 073 644 04 80,
info@fysiotherapieverhoeven.nl, www.fysiotherapieverhoeven.nl

MOVE TOGETHER FYSIOTHERAPIE, LOCATIE DEN BOSCH MAASPOORT

Maaspoortweg 3, 5235 KG 's-Hertogenbosch, 073 822 13 88,
info@movetogetherfysiotherapie.nl, www.movetogetherfysiotherapie.nl

MOVE TOGETHER FYSIOTHERAPIE, LOCATIE EMPEL

Rietwaard 11, 5236 WC 's-Hertogenbosch, 073 822 13 88,
info@movetogetherfysiotherapie.nl, www.movetogetherfysiotherapie.nl

PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE MICHIEL KROES

Galeistraat 15, 5237 PJ 's-Hertogenbosch, 06 51 06 06 25,
info@fysiokroes.nl, www.fysiokroes.nl

PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE MICHIEL KROES, LOCATIE SPORTCENTRE REFLEX

Korvetstraat 5, 5237 PJ 's-Hertogenbosch, 06 51 06 06 25,
info@fysiokroes.nl, www.fysiokroes.nl

WEY EMPEL FYSIOTHERAPIE

Burgemeester de Bekkerstraat 14b, 5236 AP 's-Hertogenbosch, 073 656 11 33,
info@wey-gz.nl, www.wey-gz.nl/empel

*Deze praktijk vind je in deze Beweeggids met sport- of beweegaanbod.

Monique (81 jaar)

*"Naast het bewegen is het sociale aspect belangrijk.
Na de les drinken we altijd samen koffie."*



NOORD

FYSIO & ERGOTHERAPIE LANGER THUIS*

Sint Teunislaan 8, 5231 BP 's-Hertogenbosch, 06 15 64 19 49,
info@fysio-langerthuis.nl, www.fysio-langerthuis.nl

FYSIO 4 DEN BOSCH – LOCATIE GHC ROMPERTSEBAAN

Frans Franssenstraat 1, 5231 MG 's-Hertogenbosch, 073 614 05 05,
info@fysio4denbosch.nl, www.fysio4denbosch.nl

FYSIOCOMPANY DE HAREN*

Eerste Haren 2, 5233 BB 's-Hertogenbosch, 073 623 22 22,
info@fysiocompany.nl, www.fysiocompany.nl/vestigingen

FYSIOTHERAPIE DE BUITENPEPERS*

Buitenpeperspad 1, 5231 HM 's-Hertogenbosch, 073 641 79 40,
info@fysiotherapiedebuitenpepers.nl, www.fysiotherapiedebuitenpepers.nl

FYSIOTHERAPIE SMITS*

Rompertsebaan 54, 5231 GT, 's-Hertogenbosch, 06 14 34 90 04,
info@fysiotherapiesmits.nl, www.fysiotherapiesmits.nl

FYSIOTHERAPIE SMITS, LOCATIE ROMPERTCENTRUM

Rompertcentrum 19, 5233 RG, 's-Hertogenbosch, 06 14 34 90 04,
info@fysiotherapiesmits.nl, www.fysiotherapiesmits.nl

FYSIOXTRA*

Schaarhuisstraat 14, 5231 PV 's-Hertogenbosch, 0418 65 18 63,
info@fysioXtra.nl, www.fysioXtra.nl

VAN VUGHT FYSIOTHERAPIE

Europalaan 30, 5232 BC 's-Hertogenbosch, 06 46 88 80 34
info@fysiovanvughtfysiotherapie.nl, www.fysiovanvughtfysiotherapie.nl

NULAND EN VINKEL

FYSIOTHERAPIE MOVE 2B FIT*

Dorpstraat 30, 5391 AW Nuland, 073 532 34 32,
administratie@move2bfit.nl, www.move2bfit.nl

Kloosterstraat 3B, 5391 AB Nuland, 073 532 34 32,
administratie@move2bfit.nl, www.move2bfit.nl

Pastoor Vogelsplein 1, 5381 GM Vinkel, 073 532 34 32,
administratie@move2bfit.nl, www.move2bfit.nl

Lindenlaan 28, 5382 JA Vinkel, 073 532 34 32,
administratie@move2bfit.nl, www.move2bfit.nl

ROSMALLEN NOORD EN ZUID & GROOTE WIELEN

BIJCAS REVALIDEER & PRESTEER

Molenstraat 35, 5242 HA Rosmalen, 073 851 27 40,
balie@bijcas.com, www.bijcas.com

FYSIEK FYSIOTRAINING ROSMALLEN

Hoff van Hollantlaan 1F, 5243 SR Rosmalen, 073 522 35 70,
info@fysiektraining.nl, <https://fysiektraining.nl>

FYSIOCOMPANY DE OVERLAET

Maasborch 4, 5247 SR Rosmalen, 073 623 22 22,
f.scholts@fysiocompany.nl, www.fysiocompany.nl/vestigingen

FYSIOCOMPANY PERRON 4*

Hoff van Hollantlaan 1F (ingang C), 5243 SR Rosmalen, 073 623 22 22,
f.scholts@fysiocompany.nl, www.fysiocompany.nl/vestigingen

*Deze praktijk vind je in deze Beweeggids met sport- of beweegaanbod.

FYSIOM, LOCATIE BASIC FIT

Groote Vlietlaan 15, 5245 PA Rosmalen, 073 553 35 53,
info@fysiom.nl, www.fysiom.nl

FYSIO ROSMALLEN, LOCATIE BURG. NIEUWENHUIZENSTRAAT

Burg. Nieuwenhuizenstraat 1, 5241 TA Rosmalen, 073 521 48 67,
info@fysiorosmalen.nl, www.fysiorosmalen.nl

FYSIO ROSMALLEN, LOCATIE DORPSTRAAT*

Dorpsstraat 56A, 5241 ED Rosmalen, 073 521 48 67,
info@fysiorosmalen.nl, www.fysiorosmalen.nl

FYSIOTHERAPIE DE GROOTE WIELEN

Groote Wielenlaan 95, 5247 JA Rosmalen, 073 522 21 15,
info@fysiodegrootewielen.nl, www.fysiodegrootewielen.nl

FYSIOTHERAPIE ROERSCH

Bernadettestraat 8A, 5248 AP Rosmalen, 073 521 92 58

FYSIOTHERAPIE SCHOLTEN*

Saffierborch 12, 5241 LN Rosmalen, 073 521 93 78,
info@fysiotherapiescholten.nl, www.fysiotherapiescholten.nl

FYSIOTHERAPIE SCHOLTEN LOCATIE GEZONDHEIDSCENTRUM DE WATERKANT

Het Frontier 197, 5245 ED Rosmalen, (073) 521 93 78,
info@fysiotherapiescholten.nl, www.fysiotherapiescholten.nl

FYSIOTHERAPIE SCHOLTEN LOCATIE GEZONDHEIDSCENTRUM DORPSSTRAAT

Dorpsstraat 52D, 5241 ED Rosmalen, 073 521 93 78,
info@fysiotherapiescholten.nl, www.fysiotherapiescholten.nl

HASHTAGFYSIO

Striensestraat 35, 5241 AW Rosmalen, 06 28 96 84 53,
info@hashtagfysio.nl, www.hashtagfysio.nl

*Deze praktijk vind je in deze Beweeggids met sport- of beweegaanbod.

WEST EN ENGELN

BRUYST HELFTHEUVEL FYSIOTHERAPIE EN BEWEGING*

Helftheuvelpassage 113, 5224 AC 's-Hertogenbosch, 073 684 71 00,
helftheuvel@bruyst.nl, www.bruyst.nl

FYSIOCOMPANY RIJKEN

Buys Ballotweg 30, 5223 GH 's-Hertogenbosch, 073 623 22 22,
rijken@fysiocompany.nl, www.fysiocompany.nl/vestigingen

FYSIOCOMPANY VAN DE VEN & DE LAAT

Koenendelseweg 9, 5222 BG 's-Hertogenbosch, 073 623 22 22,
vandenven@fysiocompany.nl, www.fysiocompany.nl/vestigingen

FYSIOCOMPANY VAN MOURIK & VAN DER VALK

Marco Polostraat 12, 5223 RP 's-Hertogenbosch, 073 623 22 22,
info@fysiocompany.nl, www.fysiocompany.nl/vestigingen

FYSIO ENGELN*

Boerenerf 5A, 5221 AE 's-Hertogenbosch, 073 631 20 77,
info@fysio-engelen.nl, www.fysio-engelen.nl

FYSIO ENGELN, LOCATIE KRAANVOGELLAAN

Kraanvogellaan 13, 5221 GA 's-Hertogenbosch, 073 631 20 77,
info@fysio-engelen.nl, www.fysio-engelen.nl

FYSIO MOOV

De Eendenkooi 1B, 5223 KG 's-Hertogenbosch, 073 303 08 81
info@fysiomoov.nl, www.fysiomoov.nl

FYSIO PALEISKWARTIER

Hugo de Grootlaan 20, 5223 LC 's-Hertogenbosch, 073 204 83 66,
info@fysiopaleiskwartier.nl, www.fysiopaleiskwartier.nl

*Deze praktijk vind je in deze Beweeggids met sport- of beweegaanbod.

OEFEENTHERAPIE MENSENDIECK DEN BOSCH WEST

Gezondheidscentrum Den Bosch West, Kooikersweg 203, 5223 KE
's-Hertogenbosch, 073 621 71 76, info@oefentherapiedenboschwest.nl,
www.oefentherapiedenboschwest.nl

OEFEENTHERAPIE MENSENDIECK DEN BOSCH WEST, LOCATIE ENGELN

Gezondheidscentrum Lage Leun, Kraanvogellaan 13, 5221 GA 's-Hertogenbosch,
073 621 71 76, info@oefentherapiedenboschwest.nl,
www.oefentherapiedenboschwest.nl

PRAKTIJK VOOR FYSIO- EN MANUELE THERAPIE VERLOOP

Celsiusstraat 54 en 70, 5223 CC 's-Hertogenbosch, 073 621 03 56,
info@fysioverloop.nl, www.fysioverloop.nl

B-FYSIC FYSIOTHERAPIE DEN BOSCH

Kooikersweg 203e, 5223 KE 's-Hertogenbosch, 085 210 49 14,
vraag@b-fysic.nl, www.b-fysic.nl/verzijden

YORBODY FYSIOTHERAPIE DEN BOSCH

Oude Vlijmenseweg 186, 5223 GT 's-Hertogenbosch, 06 21 24 41 89,
denbosch@yorboby.nl, www.yorboby.nl

ZUIDOOST

BODY BENEFIT

Brederostraat 1, 5216 JV Den Bosch, 06 24 59 67 32,
Info@bodybenefit.nl, www.bodybenefit.nl

FYSIOCOMPANY OOMS

Amstellaan 56, 5215 GB 's-Hertogenbosch, 073 623 22 22,
ooms@fysiocompany.nl, www.fysiocompany.nl/vestigingen

*Deze praktijk vind je in deze Beweeggids met sport- of beweegaanbod.

Alex (55 jaar)

*"Sporten is ontzettend belangrijk voor me.
Ik maak er elke dag tijd voor. Het geeft me
energie en maakt mijn hoofd leeg."*

**FYSIOM, LOCATIE DE MEET**

Het Zuiderkruis 23A, 5215 MV 's-Hertogenbosch, 073 553 35 53,
info@fysiom.nl, www.fysiom.nl

FYSIOTHERAPIE DEN BOSCH OOST

Van Broeckhovenlaan 6, 5213 HX 's-Hertogenbosch, 073 690 98 02,
info@fysiotherapiedenboschoost.nl, www.fysiotherapiedenboschoost.nl

FYSIOTHERAPIE SAMEN BETER*

Palmboomstraat 127, 5213 VG 's-Hertogenbosch, 06 49 32 68 86,
fysiotherapie@samenbeter.nl, <https://fysiotherapiesamenbeter.intramedonline.nl/>

FYSIOTHERAPIE SAMEN BETER, LOCATIE GREVELINGEN*

Grevelingen 68, 5215 ES 's-Hertogenbosch, 06 49 32 68 86,
fysiotherapie@samenbeter.nl, <https://fysiotherapiesamenbeter.intramedonline.nl>

JEROEN VERDONK FYSIOTHERAPIE

Piet Slagerstraat 38, 5213 XN 's-Hertogenbosch, 06 16 39 46 51,
info@fysiotherapieverdonk.nl, www.fysiotherapieverdonk.nl

LIJF FYSIOTHERAPIE*

Chopinstraat 16, 5216 EW 's-Hertogenbosch, 085 006 48 80,
secretariaat@lijf.nl, www.lijf.nl/den-bosch

VAN LITH HEALTHNESS CENTER, LOCATIE HOCKEYCLUB DEN BOSCH*

Oosterplasweg 35, 5215 HT 's-Hertogenbosch, 073 641 00 09,
info@vanlithhealthness.nl, www.vanlithhealthness.nl

**Deze praktijk vind je in deze Beweegids met sport- of beweegaanbod.*

SPORTEN OP SOORT

50PLUS SPORT

pagina 38, 88, 96

55+ COMBISPORT | DAMES GYM

pagina 48, 75, 98

BADMINTON

pagina 54, 68, 69, 88

WALKING BASKETBALL

pagina 52

BEWEGEN | BEWEEGLES | HIB | GYM

pagina 53, 58, 61, 63, 64, 65, 69, 75, 78, 91, 93, 97

BILJART

pagina 30, 47, 62, 70, 71, 89

BOKSEN

pagina 31, 33

BOOTCAMP

pagina 55

BOWLEN | BOWLS

pagina 47, 55

BRAINTRAINING OP DE DANSVLOER

pagina 39, 97

BRIDGE | DENKSPORT

pagina 31, 39, 40, 42, 47, 49, 57, 63, 72, 77, 81, 90, 91

CONDITIEVERBETERING

pagina 51, 55, 89

DANS: BACHATA | SALSA | ZUMBA

pagina 45, 46, 47, 53, 59, 61, 86

DANS: BEWEGEN OP MUZIEK

pagina 30, 54, 59

DANS: LIJNDANS | LINE DANCE | WERELDDANS

pagina 40, 49, 58, 73, 93, 95

DANS: MODERN | JAZZFIT

pagina 42

FASCIA

pagina 32

FIETSEN | DUOFIETSEN | WIELRENNEN

pagina pagina 31, 37, 40, 48, 55, 73, 74, 90, 98, 99

FIT EN VITAAL | VITALITY

pagina 32, 35, 40, 55, 74, 75, 94

FITNESS | FYSIO | SENIOREN

pagina 32, 39, 41, 42, 46, 56, 63, 91, 93, 97, 98, 99

GEOCACHING

pagina 75

GEZOND BEWEGEN

pagina 48, 91, 99

GYM, BEWEEG U FIT!, 65+

pagina 32, 33, 41, 48, 57, 58, 75, 91, 92, 100

HANDBOOGSCHIETEN

pagina 41, 77

HOCKEY (WALKING)

pagina 83

HOELAHOEPEN

pagina 77

JEU DE BOULES

pagina 33, 64, 77, 92, 100

KARATE

pagina 78

KOERSBAL

pagina 42, 64, 78, 92

NORDIC WALKING

pagina 65, 79

PICKLEBALL

pagina 49, 79

PILATES

pagina 31, 34, 49, 59, 79, 80

POWER WALKING

pagina 80

ROEIEN

pagina 34

SCHERMEN

pagina 49

SJOELEN

pagina 51

SNEEUWFIT

pagina 100

SPORT EN BEWEGEN

pagina 59, 81

TAFELTENNIS

pagina 59, 82, 93

TAI CHI | QI GONG

pagina 34, 43, 59, 81, 82, 94

TENNIS | DYNAMIC TENNIS

pagina 43, 51, 52, 56

TOERKAJAK VAREN

pagina 100

VALPREVENTIE

pagina 34, 35, 43, 52, 60, 65, 82, 83, 94, 101

VOETBAL 55+ | WALKING FOOTBALL

pagina 43, 67, 83, 101

VOLLEYBAL

pagina 60

WANDELEN

pagina 35, 52, 53, 60, 67, 85, 94, 101

YOGA | STOELYOGA | HATHA YOGA

pagina 34, 37, 43, 45, 53, 58, 61, 67, 82, 86, 90, 100, 101, 103

YOGA, BEWEEG U FIT!, 65+

pagina 45, 53, 95

ZWEMMEN | FIFTY FIT | REVALIDATIE | AQUAVITAAL

pagina 38, 39, 45, 86, 87

Volg de opleiding Sport- en Beweegleider Senioren

Kwalitatief goed sport- en beweegaanbod vraagt om kwalitatief goede lesgevers. Ben je actief met de doelgroep op het gebied van sport en bewegen? Of ben je werkzaam als activiteitenbegeleider of sociaal-cultureel werker met belangstelling voor sportief bewegen? Misschien is de opleiding tot Sport- en Beweegleider Senioren iets voor jou.

'S-PORT kijkt graag mee naar de mogelijkheden om stage te lopen. Heb je belangstelling voor deze opleiding en wil je graag meer informatie?

Neem contact op met Ilvie van Schijndel van 'S-PORT:

telefoon: 06 11 73 87 42

e-mail: i.vanschijndel@s-hertogenbosch.nl



© 2026

Deze Beweeggids is met de grootste zorg samengesteld door team 'S-PORT van gemeente 's-Hertogenbosch. 'S-PORT is echter niet verantwoordelijk voor de juistheid en volledigheid van de informatie die in deze gids is opgenomen. Wijzigingen in het aanbod en drukfouten zijn voorbehouden. Voor de volledigheid verwijzen we daarom naar de aanbieders van sport- en beweegactiviteiten. Of kijk op onze website: www.aanbod.s-port.nl.

- Jouw activiteit(en) ook in de Beweeggids 50+?
- Wijzigingen doorgeven?
- Beweeggidsen aanvragen?
- Heb je (of ken je) een sport-of beweegactiviteit voor 50-plussers die niet in deze gids staat?
- Wil je enkele exemplaren van de Beweeggids ontvangen om te verspreiden binnen jouw praktijk, wijkgebouw of andere locatie waar veel 50-plussers komen?

Neem contact op met Melissa van den Berg van 'S-PORT:

telefoon: 073 615 30 95

e-mail: sport@s-hertogenbosch.nl



KOM IN BEWEGING
IN GEMEENTE 'S-HERTOGENBOSCH
KIJK OP WWW.S-PORT.NL

Sporten en bewegen draagt bij aan een goede fysieke, mentale en sociale gezondheid. Team 'S-PORT van gemeente 's-Hertogenbosch heeft als doel alle inwoners te laten sporten en bewegen.

Het begint met beweegplezier, dus we zijn actief op kinderopvang en scholen. Ook kom je 'S-PORT tegen in de wijken, bij sportverenigingen en bij allerlei sport- en beweegevenementen die het hele jaar worden georganiseerd. Daarbij werken we nauw samen met sportaanbieders en andere partners, zoals het onderwijs en de zorg. We zorgen voor goede voorzieningen, zoals sporthallen en ook beweegplekken in de wijken. De Sport- en Beweegadviseurs van 'S-PORT helpen je op weg als je een steuntje in de rug kunt gebruiken of als je praktische vragen hebt.

Samen zorgen we voor de juiste beweging! Ieder op zijn/haar eigen niveau en met zijn/haar eigen talenten. **WE GAAN ERVOOR.**

Meer weten over 'S-PORT?

Bezoek onze website: www.s-port.nl en volg ons op sociale media (@sport073 op Facebook en Instagram).

ONZE SPORT- EN BEWEEGADVISEURS



HILDE BERENTSCHOT

Sport- en Bewegeadviseur Volwassenen en Senioren
Groote Wielen, Maaspoort en Empel
Telefoon: 06 25 30 34 53
E-mail: h.berentschot@s-hertogenbosch.nl



KARLIJN COPPENS

Sport- en Bewegeadviseur Volwassenen en Senioren
Zuid, Nuland en Vinkel
Telefoon: 06 29 65 67 36
E-mail: k.coppens@s-hertogenbosch.nl



LIEKE DE VRIES

Sport- en Bewegeadviseur Volwassenen en Senioren
Oost, Graafsepoort en Rosmalen
Telefoon: 06 11 20 37 42
E-mail: l.devries@s-hertogenbosch.nl



LINDA PEETERS

Sport- en Bewegeadviseur Volwassenen en Senioren
Binnenstad, Muntel/Vliert en West (Boschveld, Paleiskwartier)
Telefoon: 06 15 04 65 98
E-mail: l.peeters@s-hertogenbosch.nl



MATTI VAN DEN ELZEN

Sport- en Bewegeadviseur Volwassenen en Senioren
Noord, West (De Kruiskamp, De Schutskamp, Deutenen) en Engelen
Telefoon: 06 27 88 62 70
E-mail: matti.vandenelzen@s-hertogenbosch.nl



LUC VAN EERD

Consulent Sport en Bewegen Uniek Sporten
Telefoon: 06 54 35 41 28
E-mail: l.vaneerd@s-hertogenbosch.nl



Kijk op www.s-port.nl voor
een overzicht van sport- en
beweegaanbod. Of scan de QR-code.